ஆன்மீக சாதனைப் பயிற்சிகள்

"SADHANA"



ஆன்மீக
சாதனைப் பயிற்சிகள்

அருளியது

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம்

டாக்டர் திரு. R.P. உருத்திரமணி, M.A., Ph.D.,



வெளியிடுவோர்

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

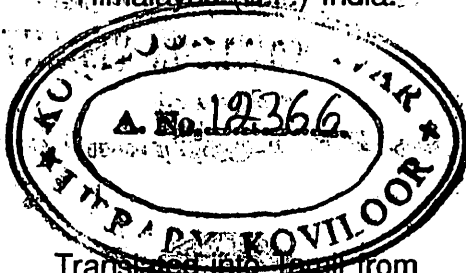
சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்,

சுவாமி சிவானந்தா சாலை,

இராசிபுரம் : இராஜாஜி மாவட்டம்

விலை] 1997 [ரூ. 35.00

தமிழ் வெளியீடு - 103



Translated into Tamil from
"SADHANA" - SEVEN CHAPTERS'

Printed out of the maganimous donation of
Rs. 10,001-by
SRI. A.K. PALANIAPPAN,
THENGALPALAYAM - P.O.
Salem Dt.

Typeset by : **PRINT SHOP, MADURAI -1 Ph : 743981.**
Printed at : **THE ORIENT LITHO PRESS, SIVAKASI.**

10 -1

KOVILOOR VEDANTA MUTT

ஆசியுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும், வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சத்குரு ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கம்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமஹராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப் பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனால் தமிழ்நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்ட, வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்புகள் இன்று இருக்கின்றன.

குருதேவ் சிவானந்தர் ஆங்கிலத்தில் எழுதிய "SADHANA" (சாதனா) என்ற நூலே, அடியேனை ஆட்கொண்டது. இந்நூல் "ஆன்மீக சாதனைப் பயிற்சிகள்" என்ற தலைப்பில் ஏழு அத்தியாயம் முதல் பாகமாக டாக்டர் திரு. R.P.குத்திரமணி, M.A., Ph.D., அவர்கள் மிக அருமையாகவும் அற்புதமாகவும் எளிய, இனிய தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார்கள். இது சாதகர்களுக்கு மிக உயர்ந்த நூல்.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் மதுரை பிரிண்ட் ஷாப் நிறுவனத்தினர் டைப்செட் செய்து கொடுத்துள்ளனர். சிவகாசி தி ஓரியண்ட் லித்தோ பிரஸ்ஸார், மிகச் சிறந்த முறையில் அச்சடித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கியவர்கள் இப்புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீகப் போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

சுவாமி சிதானந்தா

பொருளடக்கம்

10-1

அத்தியாயம் - 3

சாதனை வகைகள்

அத்தியாயம் - 4

பிரஸ்தானத்திரயங்களில் சாதனை

அத்தியாயம் - 5

ஸ்மிருதிகளிலும், இதிகாசங்களிலும், புராணங்களிலும் சாதனை

அத்தியாயம் - 6

பல்வேறு சமயக் கொள்கைகளில் சாதனை

அத்தியாயம் - 7

சிவானந்த சூத்திரங்களில் சாதனை

அத்தியாயம் ஒன்று

சாதனையின் அடித்தலங்கள்

ஆன்மீக சாதனையின் முதல் தேவைகள்

உண்மையான சாதனையைத் தொடங்குவதற்கு இன்றியமையாதனவாக உள்ள முக்கியமான தகுதிகளைப் பற்றி இங்கு நான் விளக்கிக் கூறுகின்றேன். மெய்ப்பொருளைப் பற்றிய உள்ளுணர்வு அனுபவத்தைப் பெற்ற முற்கால ஞானிகள், தீர்க்க தரிசிகள், தெய்வீக அருளாளர்கள் அனைவரும் மனித குலத்திற்கெல்லாம் முழக்கமிட்டுக் கூறியுள்ள கருத்து யாதெனில் மனிதன் சிற்றின்பமும், பாவமும் நிரம்பிய வாழ்க்கையிலிருந்து திரும்பி ,உயர்ந்த தெய்வீக வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு முயன்று அயராது உழைத்தால்தான் அந்தப் பேரின்பத்தை, பேராற்றலை, பேரறிவை அனுபவிக்க முடியும். எனினும், நாம் இன்று காண்பதென்ன?

மனிதன் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு எப்படி உலகியலில் பெரும் அளவில் மூழ்கி இருந்தானோ அப்படியே இன்னும் இருக்கின்றான். படைப்பின் ஆரம்ப காலத்தில் வாழ்க்கையின் ஆய்வுகளைப் பற்றி எப்படி அலட்சியமாகவும் ஊக்கம் குறைந்தும் மனித குலம் இருந்ததோ அப்படியே தான் இன்றும் அதன் நிலை இருக்கின்றது. மிகவும் பெருமை வாய்ந்த தீர்க்கதரிசிகள் எவ்வளவோ பேர் வீரமுழக்கம் தந்தும்கூட, புனித சமய நூல்கள் நம்பிக்கையூட்டும் உறுதிமொழிகளை வழங்கியும் கூட, புறம்பே உள்ள பௌதீக உலகத்தின் நடுவே, மகிழ்ச்சியை அடைவதற்காக முயன்று பரிதாபமாகத் தோல்விகள் ஏற்படும் அனுபவங்கள் திரும்பத் திரும்பத்

தனக்கே கிடைத்தும் கூட மனிதன் ஏன் மீண்டும் மீண்டும் ஏமாற்றமடைகின்றான்?

சாதனைப் பயிற்சி செய்வதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு அவன் முற்படாமல் இருப்பது ஏன்? நாம் நூற்றுக் கணக்கான சமய நூல்களைப் படிக்கின்றோம்; சொற்பொழிவுகளைக் கேட்கின்றோம்; சாதனை வாரத்தில் நடைபெறுவது போன்ற கூட்டங்கள் பலவற்றை நடத்துகின்றோம். எவ்வளவோ ஆண்டுகளாகச் சமய நூல்களை ஆழ்ந்து தீவிரமாகக் கற்றும், ஞானிகளுடன் தொடர்பு கொண்டும், மீண்டும் மீண்டும் இந்தச் செய்திகளைக் கேட்டும், மனிதன் உண்மையில் எதையுமே செய்யாமலிருக்கின்றான். ஏனெனில், ஞானிகளும், சமய நூல்களும் விடுத்துள்ள எச்சரிக்கைகளிலும், ஞான நெறியில் நடந்து சென்று பேரின்பத்தை அடைந்தவர்களின் அனுபவ மொழிகளிலும் ஆழ்ந்த உறுதியான நம்பிக்கை அவனுக்கு இல்லை. புறப்பொருள்களில் வைத்துள்ள நம்பிக்கையே அவனுக்கு ஏதோ மிகுந்த உண்மைபோல் உள்ளது.

இந்த பெரியோர்களிடம், அவனுக்கு மட்டும் உண்மையான நம்பிக்கை இருந்தால் அவர்களின் சொற்படி நடக்க அவனுக்கு நிச்சயம் ஊக்கம் உண்டாகும். அவன் சாதனை செய்ய தவறுவதன் மூலகாரணம் நம்பிக்கையாகிய இந்த அடிப்படை இல்லாமையே. சாதனை செய்வது அவசியம். ஆனால் மனிதன் செய்யமாட்டான். ஏனெனில் அதன் அவசியத்தைப் பற்றி அவனுக்கு உண்மையான நம்பிக்கை இல்லை. தன் மகிழ்ச்சிக்குப் பணம் தேவைப்படுகின்றதென்று அவன் நம்புகின்றான். தனக்கொரு நல்ல வேலை மட்டும் கிடைத்துவிட்டால், பணம் கிடைக்குமென்று அவன்

நம்புகிறான். தனக்கு நல்ல கல்லூரிக் கல்வி கிடைத்தால் வேலை கிடைக்கும் என்றும், அதன் வாயிலாகப் பணம் கிடைக்கும் என்றும், அதன் வாயிலாகத் தான் விரும்பும் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும் என்றும் அவன் நம்புகின்றான். இந்த நம்பிக்கையினால், ஒவ்வொரு தந்தையும் தன் மகனைப் பள்ளிக்கு அனுப்புகின்றனர். தேர்வில் மெச்சத் தகுந்த முறையில் தேறினால் நல்ல வேலையும் உயர்ந்த ஊதியமும் மோட்டார் கார்கள் முதலியனவும் பெறலாம் என்று இளம் வயதிலிருந்தே அவனுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டப்படுகின்றது. சிறுவன் இச்சொற்களில் நம்பிக்கைக் கொள்கின்றான்; படிக்கின்றான், தேர்வுகளில் வெற்றி பெறுகின்றான். எதிர்பார்த்த ஊதியத்தையும் பெறுகின்றான். அவனுக்கு இந்த உணர்வு இருந்தமையால் இவையெல்லாம் தனக்கு அவசியம் என்று அவன் நினைத்தமையால், அவன் இவற்றை விரும்பினான்.

ஆனால், முடிவில் உண்மையில் அனைவருக்கும் ஏற்படும் பரிதாபகரமான அனுபவம் என்னவென்றால், கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியில் பத்து மடங்கு துன்பம் மிகுதியாகக் கலந்துள்ளது. மனிதன் ஓரணா மகிழ்ச்சியுடன் பதினைந்தணா துன்பத்தைப் பெறுகின்றான். அவன் முதலில் இன்பத்தைத் தேடிய பொழுது இத்துன்பமும் வேண்டும் என்று பேரம் பேசவில்லை. எனவே, அவனுக்கு ஆன்மீகச் செயல்முறையில் நம்பிக்கை இருந்தால் அவன் அதற்கேற்பச் செயல்படுவான். இந்த நம்பிக்கை இல்லாமையால் அவன் சாதனை செய்வதில்லை.

ஒருவன் சாதனையை மேற்கொள்வதாக இருந்தால் துன்பங்கள் அல்லாத பேரின்பத்தைப் பெற அவன் உண்மையில் விரும்பினால், அவன் நிச்சயம்

நம்பிக்கையைப் பற்றுக் கோடாகக் கொள்ள வேண்டும். இதைக் குருட்டு நம்பிக்கை என்று கூறலாம், ஆனால் குருட்டு நம்பிக்கையைப் போல எதுவும் இல்லை; ஏனெனில் உலகத்தில் எல்லாச் செயல்களும் நம்பிக்கையின் பேரில் தான் நடைபெறுகின்றன. மேலும் இன்று உலகத்தில் மனிதன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றான் என்றால் அது ஒருவர் பால் ஒருவர் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையாலும் அதனால் மேற்கொள்ளும் பொறுப்பினாலும் தான். பத்து ரூபாய் நோட்டு ஒரு காகிதத் துண்டுதான்; அசோக சக்கரத்தின் சின்னம் அதன்மீது இருப்பதனால், கடையில் நீங்கள் கொடுத்தவுடனே, நீங்கள் விரும்பிய எதையும் பெற முடிகின்றது. ஏனெனில் இந்தக் காகிதத் துண்டின் மீது நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறீர்கள். இந்தக் காகிதத் துண்டின் மீது உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்றால், வீட்டிலிருந்து புறப்பட உங்களுக்குத் தைரியம் ஏற்பட்டிராது. நீங்கள் விரும்பியதைப் பெறுவது பற்றிய நிச்சயம் உங்களுக்கு ஒருபோதும் ஏற்பட்டிராது.

மருத்துவர் உங்களுக்கு மருந்து விவரத்தை ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில் தருகின்றார். உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லையென்றால் நீங்கள் அதை அவரிடத்திலிருந்து எடுத்துச் செல்ல மாட்டீர்கள். சமுதாயம் அனைத்துக்கும் நம்பிக்கை தான் அடித்தளம்; இதுவே உங்களை அவருடைய சொல்லை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்கின்றது. அவருடைய ஆலோசனைக்காக நீங்கள் பணம் தருகின்றீர்கள். அவர் தந்த சீட்டை மருந்து கடையில் தந்து மருந்தைப் பெறுகின்றீர்கள். நீங்கள் குணம் அடைகின்றீர்கள்.

சமுதாய அமைப்பு முழுவதற்கும், மனித இனம் சுமுகமாக இயங்கக் காரணமாக இருக்கும் ஒழுங்கு முறைக்கும் அடித்தளமாக இருப்பவை, நம்பிக்கையும் அதனாலேற்படும் பொறுப்புமேயாகும். தோன்றி மறையும் வெறும் காட்சியாகவுள்ள மனித குலத்தின் மீது நீங்கள் நம்பிக்கை கொள்ளத் தயாராகும் போது, நீங்கள் யார் மீது நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறீர்களோ அவர்கள் உங்கள் கண் முன்னால் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். மனித குலத்தைப் போல் தோன்றி மறையும் இந்த தூல பொருள்களின் மீது நீங்கள் நம்பிக்கை கொள்ள தயாராகும் போது இவை எல்லாவற்றையும் படைத்த இறைவன் மீதே நீங்கள் ஏன் நம்பிக்கை கொள்ளக் கூடாது?

ஞானிகளின் சொற்களில் முழு நம்பிக்கை கொண்ட பிறகு சாதனையின் அவசியத்தைத் தெரிந்து கொண்ட பிறகு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கை யாது? அடுத்து செய்ய வேண்டியது என்ன? உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கலாம். உங்களுடைய நலத்தில் அக்கறை கொண்டுள்ள ஆயிரக்கணக்கான நண்பர்கள் உங்களின் நலத்திற்கான நல்ல செயல்முறைகளைத் தெரிவிக்கக் கூடும். அவர்களை நீங்கள் முழுமையாக நம்பவும் கூடும். நீங்கள் அவற்றைப் பழக்கத்தில் கொண்டு வரவில்லை யென்றால் நீங்கள் அவற்றைச் செயலில் காண்பிக்கத் தொடங்கவில்லையென்றால், அவை காகிதத்தில் வரையப்பட்ட திட்டங்களாக மட்டுமே என்றென்றும் எஞ்சியிருக்கும். கட்டிடம் கட்டுவதற்கு வேண்டிய பணத்தையும், சிமெண்ட், செங்கற்கள், பல்வேறு வகைப்படும் ஏனைய கட்டிடப் பொருள்கள் முதலியவற்றையும், வேண்டிய ஆட்களையும் ஏற்பாடு

செய்வதற்காக நீங்கள் தயாராகவில்லையென்றால் முழுக் கட்டிடமும் காகிதத்தில் மட்டுமே இருக்கும். கட்டப்பட்ட கட்டிடமாக அது காட்சி தரப்போவதில்லை. சாதனையில் நம்பிக்கைக்குப் பிறகு பயிற்சி இடம் பெறுகின்றது.

நீங்கள் செயலில் முனைய வேண்டும். நம்புவது பற்றிய பேச்சே இல்லை. நம்பிக்கை செயல் வடிவம் பெறவேண்டும். இது கட்டாயம். ஒருவர் செயல்படத் தொடங்க வேண்டும். ஞானிகளின் சொற்களில் நம்பிக்கை வைத்த பிறகு, நீங்கள் சாதனையைச் செய்ய தொடங்குகின்றீர்கள். சாதனையை ஒரு முறை நீங்கள் செய்யத் தொடங்கிவிட்டால், அடுத்து நீங்கள் மனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான கருத்து **நீங்கள் சாதனையை எளிதில் விட்டு விடக் கூடாது. விடாமுயற்சி மிக மிக முக்கியம்.**

இந்த அகில உலகத்தில் எல்லாச் செயல் முறைகளும் நிதானமாக நடைபெறுகின்றன. அவற்றுக்குப் படி நிலைகள் உண்டு. வேளாண்மை மெதுவாக நடைபெறுகின்றது. அதற்குப் பன்னிரண்டு மாதங்கள் ஆகின்றன. நீங்கள் விதைக்க வேண்டும். வயலுக்கு நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். களைச் செடிகளைக் களைந்தெறிய வேண்டும். நாளடைவில் நீங்கள் தானியத்தைப் பெற முடியும். உங்களுக்குப் பொறுமை இருக்கவில்லை யென்றால், நீங்கள் விதைத்த பிறகு அது முளைவிட்டவுடனே அதை நீங்கள் வெளியே எடுத்துவிட்டால் அது மடிந்துபோகும். எல்லா நிலைகளையும் கடந்து செல்ல நீங்கள் விரும்பினால், நீங்கள் பொறுமையாகவும், விடாமுயற்சியுடனும் இருக்கவேண்டும்.

கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் நிரப்பிய குடத்தை ஒருவர் மேலே தூக்க விரும்பினால், உருளையின் மீதுள்ள கயிற்றை இரு கைகளாலும் மாற்றி மாற்றி இழுக்கத் தொடங்குகின்றார். இழுப்பதை அவர் திடீரென்று நிறுத்தினால், மேலே வந்து கொண்டிருந்த நீர்க்குடம் விரைந்து கிணற்றில் விழுந்துவிடும். **குடம் கிணற்றுக்கு மேலே வரும்வரைக்கும் அவர் இழுக்கும் செயலைச் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். முடிவான பலன் கிடைக்கும் வரையில் விடாமுயற்சி செய்ய வேண்டும். நீங்கள் விட்டுவிடக் கூடாது.**

ஆன்மீக சாதனையில் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய மற்றொரு முக்கியமான கருத்து, ஒருவர் தமக்கு உடன்பாடாக உதவும் சக்தியைப் பற்றிய அளவில் மட்டும் மனநிறைவு அடைந்து விடக்கூடாது. அவரை எதிர்த்துச் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படும் சக்திகள் உண்டு; அவை அவரை உண்மையில் தாக்கிக் கீழே வீழ்த்துகின்றன. எனவே, கையில் இருக்க வேண்டிய நான்காவது முக்கியமான படைக்கருவி இங்கே வலியுறுத்தப்படுகின்றது. அதுவே, மனத்திண்மை, விடாமுயற்சி செய்யும் போது ஒருவர் தம்மைத் தாக்கும் தடைகள் காரணமாக எளிதில் தளர்ந்துவிடாமல் சிறிது தைரியமாக இருக்க வேண்டும். சாதனை வழியிலிருந்து அவரை அப்பால் தள்ளிவிடவும், பயமுறுத்திக் கீழே வீழ்த்தவும் முயல்கின்ற இடையூறுகள் மிக்க சூழ்நிலைத் தொல்லைகளும் இருப்பினும் கூட அவற்றைச் சமாளித்துக் கொண்டும், புயல்களை தைரியமாக எதிர்த்தும் அவர் முன்னே செல்ல வேண்டியுள்ளது. அச்சம் ஊட்டப் படுவதற்கு அவர் மனத்திண்மையுடன் மறுக்கின்றார்.

உள்ளுறையும் ஆன்மாவின் மீது நம்பிக்கை வைத்து, அவர் சாதனையில் முன்னேறுகின்றார். முடிவில், அவர் இவ்வுலகில் பிறந்ததன் நோக்கமாகிய இலட்சியத்தை அடைகின்றார். இவ்வாறு இச்செயல்முறைகளின் வழியாக அவர் கடந்து செல்லும் போது, வழியில் சந்திக்கும் சின்னஞ்சிறு விவரங்கள் எல்லாவற்றைப் பற்றியும் மிகவும் நுண்ணிய கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டிய அவசியத்தை மனத்தில் எப்போதும் அவர் கொள்ள வேண்டியிருக்கின்றது, ஏனென்னில் ஒவ்வொரு செயல்முறையிலும் இத்தகைய சின்னஞ்சிறு விவரங்கள் எல்லாவற்றின் மீதும் மிகுந்த விழிப்புடன் கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. சின்னஞ்சிறு விவரம் ஏதேனும் ஒன்றை, அது தேவையற்றது என்று கருதி விட்டுவிட்டால் மதிப்புமிக்க காலத்தையும், உழைப்பையும் இழந்துவிட்டோம் என்ற உண்மையை அவர் முடிவில் கண்டார். இது முன்னேற்றத்தைத் தாமதப்படுத்துகின்றது. சின்னஞ்சிறு பொருள்கள் பலவும் திரண்டே ஒன்றாகிப் பெரிய பொருள் ஆகின்றது; இதுவே உயர்ந்த இலட்சியங்களைச் சாதிப்பதற்கு ஏதுவாக உதவுகின்றது. ஆதலால் திடமான நம்பிக்கை, நடைமுறையில் செயலில் பயன்படுத்தல், இடையறாத முயற்சி. சின்னஞ்சிறு விவரங்கள் பற்றியும் விழிப்பு மிகுந்த கவனம், சோதனைகள் வரும்போது அசையாத மனத்திண்மை, ஆகியவற்றுடன் நீங்கள் சாதனை வழியில் அடியெடுத்து வைத்து முன்னே செல்லவேண்டும்.

II

நாம் ஏதேனும் ஒரு சிக்கலைக் குறித்து சிந்தித்தால் அதை முழுமையாகச் சமாளிக்க முற்படுவதனால் அதைப்

பற்றிப் பலவாகவும், பல்வேறு வகையாகவும் இருக்கின்ற எல்லாப் பகுதிகளையும் சிந்திக்க வேண்டும். வழக்கமாக நாம் அவற்றுள் ஏதோ ஒன்றிற்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து மற்றவற்றை விட்டு விடுகின்றோம். ஏனெனில், இதை நிறைவேற்ற முனைபவர்களின் மனப்பான்மைக்கு ஏற்ப அவர்கள் குறிப்பிட்ட சில பகுதிகளுக்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் தருகின்றனர். இது இயற்கையே. கணக்கற்ற பல்வேறு முனிவர்கள் பொது இயல்புகளை இவ்வாறே ஆராய்ந்து முடிவு கண்டுள்ளனர்.

வாழ்க்கை

மனித வாழ்க்கை - அது எதனால் அமைந்துள்ளது? நிலையாமல் இருப்பது எவ்வாறு? தன்னை உணர்தல் அல்லது தெய்வக் காட்சியை அடைவது எப்படி? அதன் உண்மையான குறிக்கோளாக எது உள்ளது? சான்றாக இங்கு, இந்த முடிவான பலனை அடைவதற்குக் கருவியாக இறைவனுடைய திருநாமத்தை எடுத்துக் கொள்வோம்; இயமம், நியமம், சமம், தமம் முதலியவற்றைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பதஞ்சலி மகரிஷி எவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்? இயமம், நியமம் என்ற சுவர்களை எவ்வாறு எழுப்புவது? சமம், தமம் என்ற சாளரங்களையும், கதவுகளையும் எவ்வாறு வைப்பது?

அமரத்துவம் என்ற மாளிகையை எவ்வாறு உருவாக்குவது? என்பவற்றை நாம் சிந்திக்க வேண்டும். சொந்தம் என்று கொண்டாட உங்களுக்கு எதுவும் இல்லை. எங்கும் வாழ்க்கை நிலையானது அல்ல; பாதுகாப்பு இல்லை. இப்போது நாம் சிந்திக்க வேண்டியவையாக இப்பகுதிகள் யாவும் உள்ளன. ஆனால் இவை யாவும் இப்பொருளுக்குரிய சிக்கல்கள்

உள்ள பக்கத்தை மட்டும் காட்டுகின்றன. இவற்றிற்குத் தீர்வு காணும் பக்கமும் உள்ளது.

தீர்வு காணும் பகுதியில் தீர்வுக்கான கொள்கை ஒரு துணைப் பகுதி, தீர்வுக்கான பயிற்சி மற்றொரு துணைப் பகுதி. வாழ்க்கையைப் பற்றி நாம் முடிவு செய்யும் போது, நாம் இதை வாழ்க்கையின் சிக்கல் என்று கூறுகின்றோம். அதாவது கவலை, துயரம், வருத்தம் என்பதையும், அவற்றிலிருந்து எப்படி விடுபடுவது என்பதும், தீர்வு என்ன என்பதும் நாம் சிந்திக்க வேண்டியவைகள். தீர்வாகச் சத்சங்கத்தின் பல்வேறு வழிகளையும் நாம் ஏற்றுக் கொள்கின்றோம். அவையாவன: இறைவனுடைய திருநாமம், சமம், தமம், தாரணை, தீர்வு காணும் பகுதியில் தீர்வுக்கான கொள்கை உள்ளது. ஆனால் ஆன்மீகச் சாதகர்களாக, நேர்மையுடன் நாடுவோராக உள்ள நீங்கள் அனைவருமே, வேறு எதையும் விரும்புவதைக் காட்டிலும் தீர்வு காணும் பகுதியில் உள்ள செயல்முறைப் பக்கத்தையே விரும்புகின்றீர்கள். சான்றாக, ஒரு புத்தகம், "நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஒரு தொல்லையினால் அவதிப்படுவீர்களாயின், இன்ன, இன்ன மருந்தை இவ்வளவு நாட்கள் உண்டு வந்தால் குணம் அடைவீர்கள்" என்று கூறுகிறது. - இது, "ஜெபத்தாலும் உபாசனையாலும், விட்சேபத்தாலும் நீக்கிவிடலாம் என்று சொல்வதைப் போல இருக்கிறது. ஆனால் இன்னொரு புத்தகம், "உங்களுக்கு இந்த தொல்லை இருந்தால், இன்ன மருந்தை இவ்வளவு தோலா எடை பெறுங்கள். இன்ன முறையில் சுத்தப்படுத்துங்கள்; இன்ன விகிதத்தில் கலந்து விடுங்கள், அதைக் காய்ச்சுங்கள்; அடுப்பில் இவ்வளவு நிமிடங்கள் இருக்கட்டும்; அதை இன்ன இன்ன பொருளுடன் கலக்குங்கள் :- கரைசல் மருந்தைப் பற்றிய இந்த விவரங்கள் எவ்வளவு தெளிவாக இருக்கின்றன

என்றால் இதைப் படிக்கின்ற யாரும் இதை உடனே செயற்படுத்த முடியும்.

தகவல் என்பது வேறு; விவரம் பற்றிய முழு விளக்கம் என்பது வேறு. ஆர்வமுள்ள சாதகர்களுக்கு எல்லா முக்கியத்துவமும் வாய்ந்த தீர்வுக்கான இச்செயல் முறைப் பகுதி என்று இது காறும் விளக்கப்பட்டது. இனி, இத் தீர்வைச் செயல்முறைப் படுத்துவதற்குப் பயன்படும் முக்கியமான துணைக் கருவிகள் என்று கண்டறிந்த ஓரிரு குறிப்புக்களைக் கூறுகின்றேன். சாதனையை நீங்கள் உண்மையாகத் தொடங்கும் போது, பல்வேறு நடைமுறைச் சிக்கல்கள் முளைப்பதைக் காண்பீர்கள். தனிப் பொருள்கள் சிலவற்றைச் சேர்த்தால் ஒரு கூட்டுப்பொருள் ஆகும். அத்தனிப் பொருள்களை நீங்கள் அரைப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவை தம்முள் ஒன்று கலக்கவில்லையென்றால், எதிர்பாராத சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன. இதைப் போலவே நீங்கள் குறிப்பிட்ட சில செயல்களைச் செயற்படுத்த முற்பட்டால் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் உதிக்கின்றன. இந்த நடைமுறைச் சிக்கல்களை அதே இடத்தில் சமாளித்துத் தீர்த்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு சாதனைப் பகுதியை நாம் சிந்திக்கும் போது சாதகர்களுக்கு ஒரு பெரிய சிக்கல் ஏற்படுவதைப் பார்க்கின்றோம். வெளியில் உள்ள சக்திகளுடன் போராடுவதைக் காட்டிலும், அவர்கள் தங்கள் அகத்தே உள்ள சக்திகளுடன் மிகுதியாகப் போராட வேண்டியுள்ளது. சான்றாக, நோய்களில் சில குறிப்பிட்ட வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளால் உண்டாகின்றன. வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளை நாம் வெளிப்புறச் சக்திகளின் உதவியினால் நீக்குகின்றோம். நாம் சாக்கடையைச் சுத்தப்படுத்தலாம்; அதில் கொசுக்களைக் கொல்லும் மருந்தைத் தெளிக்கின்றோம்; குப்பை கூளங்களை

எரிக்கின்றோம். தண்ணீரைக் கிருமிநாசனி மருந்துகளால் சுத்தப்படுத்துகின்றோம்; மக்களுக்குக் காலராத் தடுப்பு ஊசி மருந்தைச் செலுத்துகின்றோம்; இவ்வாறு நாம் நோயை வெற்றி கொள்கின்றோம். ஆனால் இங்கு நீங்கள் எதிர்த்துப் போராட வேண்டிய சக்திகளில் பெரும்பான்மையானவை மனத்தின் தொடர்பு உள்ளவை. எனவே, இங்குள்ள மிகப் பெரிய சிக்கல் என்னவென்றால், வெளிப்புறச் சாதனங்களின் உதவி போதும் என்று சுலபமாக நாம் இருந்துவிட முடியாது. இந்த எதிரிகளைத் தொடர்ந்து கவனம் வைத்துக் காவல் காக்கப் புறச்சாதனங்களால் முடியாது.

சுகாதார இலாகா என்றால், புறச் சாதனங்களாக உள்ளவர்களை நாம் சுலபமாக அழைக்கலாம். அவர்களும் கூப்பிட்ட குரலுக்கு உடனே ஓடி வருவார்கள். ஆதலால், இறைவனுடைய திருநாமத்தை உச்சரித்தல் போன்ற இந்த ஆன்மீகப் பயிற்சிகளை நீங்கள் நிறைவேற்றத் தொடங்கும் போது, நற்பண்புகளை வளர்க்கும் போது, நீங்கள் மனத்தில், எச்சரிக்கும் ஒரு சட்டாம் பிள்ளையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் விழிப்புடன் உள்ள ஒரு வழிகாட்டியாகச் செயற்படும் வகையில் மனத்தின் ஒரு பகுதியை நீங்கள் பழக்க வேண்டும்.

திடீரென்று ஏதேனும் ஒரு சக்தி தோன்றி உங்களுக்குத் தடை செய்தல், ஏதேனும் ஒரு தீய எண்ணம், ஆன்மீகத்துக்கு எதிரான ஏதேனும் ஒரு சக்தி. உங்கள் சாதனைக்குத் தீங்கு செய்யக்கூடிய ஏதேனும் ஒன்று, உங்கள் மனம் என்னும் வயலில் முளைத்தால், சட்டாம் பிள்ளையாக உள்ள உங்களின் மனம் உடனே தாக்கி அப்பகை எண்ணத்தை வீழ்த்துமாறு பழக்க வேண்டும். ஊக்கமும், சுறு சுறுப்பும் மிகுந்த உழைப்பின்

வளர்ச்சியினாலும், பயிற்சியினாலும் மட்டுமே இதை அடைய முடியும். மனம் மிகவும் தீயது. குறிப்பிட்ட ஒரு திசையை நோக்கி நீங்கள் அதைத் திருப்பும் ஒவ்வொரு முறையும் பழைய சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது விருத்திகள் தோன்றி எப்போதும் உங்களுக்குத் தொல்லைகளைத் தந்து கொண்டே இருக்கும். ஆதலால் நாம் அவற்றை இன்னும் கடுமையான முறையில் வீழ்த்த வேண்டும். சட்டாம்பிள்ளையாக செயல்படும் மனத்தை நாம் தயாராக வைத்திருக்க வேண்டும். தனக்குள் உதிக்கும் ஆன்மீகத்துக்கு எதிரான சக்தியை அது உடனே தடுத்துவிடும். இந்த சட்டாம் பிள்ளை மனத்தை நாம் வைத்திருந்தால் சாதனையின் செயல் முறை சுமுகமாக இருக்கும். மிகவும் சுலபமாகவும் இருக்கும். இது ஆபத்துக்கள் மிகுந்த ஆழ்கடலில் செல்லும் கப்பலைப் போன்றது. நீர் மூழ்கிக் கப்பல்களைத் தாக்கும் குண்டுகளும் கண்ணி வெடிகளும் புதைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள பகைவரின் கடல் எல்லைப் பரப்பிற்குள்ளே செல்லும் கப்பலைப் போன்றவர், சாதகர். இந்தக் கண்ணி வெடிகள் நீர் மட்டத்துக்குக் கீழே உள்ளன; அவைகள் சக்தி வாய்ந்த அழிக்கும் படைக் கருவிகள்.

போரின் ஆரம்ப காலத்தில் ஜெர்மானியர்கள் காந்த சக்தி மிக்க கண்ணிவெடிகளைப் பயன்படுத்தினார்கள் என்று நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். பகைவருடைய கப்பல் உடனே அதை இழுக்கும்; ஏனெனில் அது உலோகத்தால் கட்டப்பட்டது. கண்ணிவெடி அதன்பால் இழுக்கப்படும்; கண்ணிவெடி அதன்பால் இழுக்கப்பட்டு மிக எளிதில் அக் கண்ணிவெடி கப்பலை அழித்துவிடும். நாம் கப்பலைச் செலுத்த வேண்டிய சம்சாரக் கடலில் காந்த சக்தி மிக்க கண்ணி வெடிகள் கணக்கற்ற

அளவில் உள்ளன. காந்த சக்தி மிக்க கண்ணிவெடிகள் உள்ள பக்கத்தில் கப்பல் செல்லும் போது, அவர்கள் செய்ததுபோல, நாமும் முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். இதற்கு அது ஒன்று தான் தக்க வழி. அவர்கள் என்ன செய்தார்கள்? அவர்கள் முழுவதையும் மின்சாரம் கடத்தாத பொருள்களை நிறைவாகப் பொருத்தினார்கள். இதனால் காந்த சக்தியுள்ள கண்ணிவெடிகள் செயற்பட முடியாது போய்க் கப்பல் பாதுகாப்பாக இருந்தது.

மின்சாரத்தைக் கடத்தாத சாதனங்கள் காந்த சக்தியுள்ள கண்ணிவெடிகளைப் பயனற்றதாக ஆக்கிவிட்டன. காந்த சக்திக் கண்ணி வெடியருகே கப்பல் சென்றாலும், வெடி அங்கே இருந்தாலும், காந்த சக்தி கப்பலைக் கவர இயலவில்லை. இவ்வாறே, சாதனை வழியில் செல்லும்போது, கடவுள் மீது நம்பிக்கை, விடுதலை பெறும் அவா ஆகியவற்றால் நாம் நம்மை மின்சாரம் கடத்தாத சாதனங்கள் உள்ளவராக ஆக்கிக் கொண்டு இருக்கின்றோமா என்று நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேல்நோக்கிச் செல்லும் ஆசை உங்களுக்கு இல்லையென்றால், புலன் நுகர்ச்சி இன்பங்கள், விருப்பங்கள் என்ற தளத்திலேயே நீங்கள் இன்னும் இருந்தால், அப்போது தான் புலன் நுகர்வுப் பொருள்கள் உங்களை நோக்கிக் கவர்கின்றன. நீங்கள் மேற்கொள்ள முயலும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை அவை அழித்துவிடுகின்றன. மின்சாரம் கடத்தாத சாதனங்களை அமைத்துக் கொண்ட பிறகு நாம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை மற்றொன்று உள்ளது. நம் வாழ்வில் மிகுந்த சிரத்தையுள்ளதாக அந்த இலட்சியத்தை

ஆக்கிக் கொள்ளவேண்டும். சாதகர் தாம் வகித்து வரும் பதவி, குடும்பச் சூழ்நிலைகள், சமுதாயச் சுற்றுப்புறங்கள் ஆகியவற்றுக்கேற்ப நூற்றுக்கணக்கான சிரத்தைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். எனினும், இராணுவ வல்லுநர்கள் செய்வதுபோல அவர் செய்வதாக இருந்தால் - குறிப்பிட்ட ஒரு கருவியின் வழியை அவர்கள் நெறிப்படுத்த விரும்புகின்றார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். கப்பலைத் தாக்கும் ஒரு வெடிகுண்டு அல்லது விண்ணில்பாயும் ஏவுகணை குறிப்பிட்ட ஓர் இலக்கை நோக்கிச் செல்வதாயின், அது புறப்படுவதற்கு முன்பே அது செல்லவேண்டிய வழியை அமைத்து விடுகின்றார்கள்.

இவ்வாறே இறைவனால் சாதகர்கள் எவ்வகைத் தொழில்களில் நியமிக்கப்பட்டாலும், சமுதாயக் குடும்பச் சூழ்நிலைகள் எவ்வகையாக இருப்பினும், அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கம் முக்தியை அடைவதாக மெய்யுணர்வைப் பெறுவதாக உறுதி செய்து கொள்ளட்டும். திசை காட்டும் கருவியின் முள் எப்போதும் வடக்குத் திசையையே காட்டுமாறு அழுத்தமாகப் பொருத்தப்பட்டுள்ளது; அசைவுகளுக்கு உட்பட்டாலும் அது மீண்டும் மீண்டும் ஒரே திசையைக் காட்டுகிறது. அதைப்போலச் சாதகர்களின் உள்ளம் அல்லும் பகலும் எந்நேரமும் இறைவனையே நினைக்குமாறு அழுத்தமாக நிலை நாட்டப்பட வேண்டும். அவர்கள், தங்களுக்கு இங்கும், அங்கும் வெற்றிகளும், தோல்விகளும் ஏற்படுவதைக் கூட காணலாம்; தாம் செல்ல வேண்டிய வழியில் முன்னேற்றம் பெறுவதற்குத் தற்காலிகமான முட்டுக்கட்டைகளும் குறுக்கிடலாம். சூழ்நிலைகளும் இவற்றுக்குக் காரணமாகலாம்.

தங்களின் இலட்சியத்தில் நிலைபெற்று எப்போதும் அதையே இடையறாது நினைவில் வைத்துக் கொண்டிருந்தால், வாழ்வில் ஏற்படும் சுகதுக்கங்களாலும், ஏற்றத்தாழ்வுகளாலும் அவர்கள் அசைந்துவிட மாட்டார்கள்; தங்கள் இலட்சியத்தை நோக்கி முன்னேறவே முனைந்து நிற்பார்கள். புறச் சக்திகளுக்கு எதிரான சாதனங்களை நாம் பயன்படுத்தி வந்தாலும், இலட்சியத்தை நோக்கி நாம் செல்லும்போது, செயல்முறை முழுவதையும் நாம் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

மனிதன் செயல் களத்தில் எப்போதும் நிலை பெற்றிருக்க வேண்டும். ஏனெனில், சூழ்நிலைகள் அவ்வாறு இருக்கின்றன. மனிதன் செயல் செய்ய வேண்டியுள்ளது. இயற்கையாகவே செயல் செய்யும் போது மனித மனத்தின் சுபாவம், தான் தொடர்பு கொள்ளும் பொருளின் நிறத்தைத் தானும் கொள்ளுவதாக உள்ளது. புகை நிறைந்த அறையில் இருக்கும் ஒரு மனிதன் புகையினால் பாதிக்கப்படுவான். அவனுடைய உடைகளில் கருமை நிறம் படியும். ஆனால் ஒன்று; விருப்பு, வெறுப்பு, ஓட்டங்கள் மனிதனைப் பாதித்தாலும் கூட, நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது யாதெனில், ஒரு நிலையான சக்தி நம் உள் மனத்தை எப்போதும் தெய்வீகமாகவும், சமநிலையாகவும், ஆன்மீகமாகவும் இருக்கச் செய்யவேண்டும். செயல்கள் எப்படியும் இருக்கும். சக்திகள் உங்களின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும்; ஆனால், நீங்கள் எதிர்ச் செயல் செய்யாதவாறு திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புறச் சக்திகளுக்கு எதிராக மனிதன் செயல்படும் போது தான் வீழ்ச்சியடைகின்றான். ஆதலால் தொல்லை

வருகின்றது. இயந்திரத் துப்பாக்கியின் வேகத்தை நீங்கள் அறிவீர்கள். ஒரு வினாடிக்குள், நம்பமுடியாத கணக்கற்ற குண்டுகள் வெடிக்கின்றன; துப்பாக்கிக் குழாய் பயங்கரமான சூட்டை அடைகின்றது. இச்சூட்டைத் தணிக்கும் உபாயம் எதுவும் இல்லையென்றால் இயந்திரத் துப்பாக்கி உடனே உருகிவிடும். ஆயுதப் போரின் திறமையை அவர்கள் நிறைவு செய்துள்ளனர்; குளிர்ச்சி மிகுந்த எண்ணெய், குழியைச் சுற்றிலும் பாய்ந்து கொண்டிருப்பதனால் இயந்திர துப்பாக்கியின் வெப்பம் தணிக்கப்படுகின்றது. விருப்பு, வெறுப்பு, காமம், சினம், பேராசை ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு ஏற்படும் போது, இவ்வாறு எதிர்படுவதனால் நம்மைத் தீப்பற்றிக் கொளுத்தாதவாறு நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இறைவனுடைய திருநாமம், தியானம் என்னும் தணுப்பை ஊட்டும் மருந்தை நாம் எப்போதும் கையில் வைத்திருப்போமாக. இக்குளிர்ச்சி மருந்தை நாம் எப்போதும் நமக்கு மிக அருகிலேயே வைத்திருப்போமாக; இவ்வாறு அது நம் இயல்புகளை எப்போதும் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும். நம் இயல்புகள் வெப்பமடைவதற்கு அது அனுமதிக்காது. ஆன்மீக மனத்தின் சமநிலை எப்போதும் இருக்குமாறு அது பார்த்துக் கொள்ளும்! தன்னால் தவிர்க்க முடியாத தீய இயல்புகள் தன்னிடம் இருந்தால், ஒருவன் திறமையொன்றினாலேயே அவற்றைத் தனக்கு நலம் பயக்குமாறு மாற்றிக் கொள்ளட்டும்.

போர்க்காலத்தில் பகைவீரர்கள் கைது செய்யப்படுகின்றார்கள்; அவர்கள் அனைவரும் பகைவர்கள்; ஆனால் அவர்கள் ஒருமுறை கைது செய்யப்பட்டால் அவர்கள் நம் நலத்துக்காக உழைக்குமாறு பணிக்கப்படுகின்றார்கள். இதனால் இந்த

நாட்டு வீரர்கள் மேலும் தகுதியுடையவராகின்றனர். வெற்றி பெற்ற நாட்டின் நன்மைக்கு உழைக்குமாறு அவர்கள் மாற்றப்படுகின்றனர். குற்றங்காணும் இயல்பு நம்மிடம் உள்ளது. எந்த இடத்திலும் நாம் நன்மையைக் காண்பதில்லை. குறைகளைக் கண்டுபிடிக்கவே நாம் எப்போதும் முயலுகின்றோம். இது ஆன்மீகச் சாதகர்களிடம் ஒரு பெரிய குறைபாடாக உள்ளது. ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை இது பின்னடையச் செய்கின்றது. ஆனால் இதற்கொரு பயிற்சியிருக்கின்றது.

ஆன்மீகச் சாதகரிடத்து இது இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம்; இதனால் அவர் மிகவும் நிலைகுலைந்து போக வேண்டியதில்லை. அவர் இந்த பழக்கத்தைத் தம் மீதே திருப்புகின்றார் என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம்; இந்தப் பழக்கம் தமக்குள் பகையாக இருப்பதைக் காட்டிலும், நட்பாக இருப்பதை அவர் காண்பார். மற்றவர்களின் குறைகளைச் சிந்திக்க அவருக்கு நேரமே இருக்காது. அவர் தம்முடைய குறைகளைச் சமாளிப்பதிலேயே திகைப்படைந்து விடுவார். பிறகு அவர் மற்றவர்களிடம் நல்லெண்ணம் கடுகளவு இருந்தாலும் கூட அவர் கண்முன் காட்சியளிக்கும். ஏனெனில் குறைகளும் தவறுகளும் நிரம்பியுள்ள தம்முடன் மற்றவர்களை அவர் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கத் தொடங்கினால், அவர் மற்றவர்களிடம் சிறிய அளவுகளில் உள்ளவையும் ஒவ்வொரு நல்ல குணமாக இருக்கின்றது என்று காண்பார்.

2. சாதனையை ஆளும் மூன்று குணங்கள்

சமயத்தைப் பற்றியும் தத்துவத்தைப் பற்றியும் விளக்குகின்ற முதல் தரமான நூல்களையும் படித்த பின்னும் கூடப் பலர் மெய்யுணர்தலாகிய வாழ்க்கையின்

குறிக்கோளை அடைவதற்கு என்ன பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும் என்று அறியாதவர்களாக இருக்கின்றனர். இதைப் பற்றிய அறிவைத் தமக்குப் புகட்டுமாறு அவர்கள் பிறரை நாடுகின்றனர். மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்கு இன்றியமையாத மூன்று சாதனங்கள் :

1. இறைவனை இடையறாது எந்நேரமும் நினைவில் கொண்டிருத்தல்.

2. நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

3. செய்யும் செயல்கள் எல்லாவற்றையும் தூய்மை உள்ளனவாகச்செய்தல்.

1. இறைவனை இடையறாது எந்நேரமும் நினைவில் கொண்டிருத்தல் :- தொடக்கத்தில் இடைவெளிகள் ஏற்படக்கூடும். ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்வதனால், படிப்படியாக வளர்ச்சி பெற்று நீங்கள் எந்நேரமும் இடையறாது நினைவில் கொள்ளும் நிலைமை உண்டாகிவிடும். இறைவன் திருநாமத்தை இடையறாது நினைத்தல், இறைவன் திருநாமத்தை மனத்தில் உச்சரித்தல் ஆகியவை மட்டுமே மக்களில் மிகப் பெரும்பான்மையோருக்கு நிறைவேற்ற முடிகின்றது. குண்டலினி சக்தியை விழித்தெழச் செய்வதும் பிரம்மாகார விருத்தியை உயர்த்துவதும் மிக மிகக் கடினமானவை; ஆனால் மனத்தூய்மை பெறும்போது அவை தாமாகவே நிகழ்கின்றன.

2. நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் :- நற்குணங்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் அகிம்சை (தீங்கு செய்யாமை): சத்தியம் (உண்மையுள்ளவராதல்) பிரம்மச்சரியம் (ஆண்மையைக் காத்தல்) ஆகியவை மிகவும் முக்கியமானவை. ஒருவர் ஒரு நற்குணத்தில்

நிலைபெற்று விட்டால், ஏனைய எல்லா நற்குணங்களும் அவரிடம் வந்து ஒட்டிக்கொள்ளும். விருத்திகளைக் கண்காணியுங்கள். தற்சோதனை செய்யுங்கள். எண்ணத்திலும், பேச்சிலும் செய்கையிலும் தூய்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தொடக்கத்தில், உடல் தூய்மையையாவது பழகுங்கள். பிறகு மனத்தூய்மை தானாகவே ஏற்படும்.

3. செய்யும் செயல்கள் எல்லாவற்றையும் தூய்மையுள்ளனவாகச் செய்தல் :-

இறைவனுடைய திருக்கரங்களில் நீங்கள் ஒரு கருவி என்றும், இந்திரியங்கள் (புலன்கள்) எல்லாம் அவருக்கே சொந்தம் என்றும் உணருங்கள். "நான் உன்னுடையவன்; யாவும் உன் உடைமை; உன் இச்சை நிறைவேற்றப்படும் என்ற வாய்ப்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள். சரணாகதி அடைவதற்கு இது மிகவும் அழகான ஒரு வாய்ப்பாடு. நீங்கள் இந்த வாய்ப்பாட்டை மறந்தால், அகந்தை தானாக வந்து உரிமை கொண்டாடும். ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் தற்சோதனை செய்து உங்கள் பலவீனத்தைக் கண்டு பிடியுங்கள். "இறைவனுடைய திருக்கரங்களில் நான் ஒரு கருவியாக இருக்கின்றேன்" என்ற உணர்வில் நிலைபெற நீங்கள் முயலுங்கள். கீதையின் சுலோகத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

3. தானாகச் சரண் புகுதல்

"யத்கரோஷி யதச்னாஸி யஜ்ஜுஹோஷி ததாஸி யத்
யத் தபஸ்யஸி கௌந்தேய தத்குருஷ்வ மதர்ப்பணம்"

(நீ எதைச் செய்தாலும், எதை உண்டாலும் எதை வேள்வியில் இட்டாலும், எதை வழங்கினாலும், எத் தவத்தைச் செய்தாலும் அதை எனக்குப் படையலாகக் கருதிச்செய்.)

ப்ராஸீத தேவேஷ ஜகன்நிவாச : ஓ! தெய்வங்களுக்கெல்லாம் தெய்வமே! உலகத்தின் புகலிடமே கருணை காட்டு. பாஹிமாம், பாலயமாம்; ப்ரச்சோதயாத் என்பவற்றைப் போல் அல்லது அவற்றினும் மிஞ்சிய சக்தியுள்ளது. இவ்வாய்ப்பாடு, இவையாவும் மிக்வும் பெரிய மெய்ப்பாடுகள். இவை மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. ஆதலால் இவற்றை மீண்டும் மீண்டும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். இவற்றில் பொதிந்துள்ள கருத்தையும் அடிக்கடி சிந்தியுங்கள்.

ஸ்ரீ ராமசரணம் மம, ஸ்ரீ கிருஷ்ண சரணம் மம, ஹரி சரணம் மம - இவை சக்திகளின் சரணாகதி மந்திரங்கள். சரணாகதி என்பது இறைவனிடம் அடைக்கலம் புகுதல் அல்லது தானாகச் சரணடைதல்.

கார்பண்ய தோஷோப ஹதஸ்பாவ :
ப்ருச் சாமி த்வாம் தர்மஸம்மூடசேதா:
யச்ச்ரேய்டஸ்யாந் நிஸ்கிதம் ப்ரூஹி தன்மே
சிஷ்யஸ் தேகஹம் ஸாதிமாம் த்வாப் ப்ரபன்னம்"

(பலவீனம் என்ற குற்றம் என் உள்ளத்தை வெற்றி கொண்டுள்ளது. கடமையை அறிய முடியாமல் என் மனம் குழம்பியுள்ளது. நான் தங்களிடம் விழைகின்றேன். எனக்கு எது நல்லது என்பதை உறுதிப்படுத்தி கூறுங்கள். நான் தங்களின் சீடன். தங்களிடம் அடைக்கலம் புகுந்துள்ள எனக்கு அறவுரை கூறுங்கள். இது சத்குருவிடம் சரணாகதி அடையும் மந்திரம்.

சர்வதர்மான் பரித்யஜ்ய மாமேகம் சரணம் வ்ரஜ
அஹம் த்வா சர்வ பாபேப்யோ மோக்ஷயிஷ்
யாமிமா சுச:"

(கடமைகள் எல்லாவற்றையும் தவிர்த்து என்னிடம் மட்டும் (இறைவனிடம்) அடைக்கலம் புகுக; எல்லா

நிலைபெற்று விட்டால், ஏனைய எல்லா நற்குணங்களும் அவரிடம் வந்து ஒட்டிக்கொள்ளும். விருத்திகளைக் கண்காணியுங்கள். தற்சோதனை செய்யுங்கள். எண்ணத்திலும், பேச்சிலும் செய்கையிலும் தூய்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தொடக்கத்தில், உடல் தூய்மையையாவது பழகுங்கள். பிறகு மனத்தூய்மை தானாகவே ஏற்படும்.

3. செய்யும் செயல்கள் எல்லாவற்றையும் தூய்மையுள்ளனவாகச் செய்தல் :-

இறைவனுடைய திருக்கரங்களில் நீங்கள் ஒரு கருவி என்றும், இந்திரியங்கள் (புலன்கள்) எல்லாம் அவருக்கே சொந்தம் என்றும் உணருங்கள். "நான் உன்னுடையவன்; யாவும் உன் உடைமை; உன் இச்சை நிறைவேற்றப்படும் என்ற வாய்ப்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள். சரணாகதி அடைவதற்கு இது மிகவும் அழகான ஒரு வாய்ப்பாடு. நீங்கள் இந்த வாய்ப்பாட்டை மறந்தால், அகந்தை தானாக வந்து உரிமை கொண்டாடும். ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் தற்சோதனை செய்து உங்கள் பலவீனத்தைக் கண்டு பிடியுங்கள். "இறைவனுடைய திருக்கரங்களில் நான் ஒரு கருவியாக இருக்கின்றேன்" என்ற உணர்வில் நிலைபெற நீங்கள் முயலுங்கள். கீதையின் சுலோகத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

3. தானாகச் சரண் புகுதல்

"யத்கரோஷி யதச்னாஸி யஜ்ஜுஹோஷி ததாஸி யத்
யத் தபஸ்யஸி கௌந்தேய தத்குருஷ்வ மதர்ப்பணம்"

(நீ எதைச் செய்தாலும், எதை உண்டாலும் எந்த வேள்வியில் இட்டாலும், எதை வழங்கினாலும், எத் தவத்தைச் செய்தாலும் அதை எனக்குப் படையலாகக் கருதிச்செய்.)

ப்ராஸீத தேவேஷ ஜகன்நிவாச : ஓ! தெய்வங்களுக்கெல்லாம் தெய்வமே! உலகத்தின் புகலிடமே கருணை காட்டு. பாஹிமாம், பாலயமாம், ப்ரச்சோதயாத் என்பவற்றைப் போல் அல்லது அவற்றினும் மிஞ்சிய சக்தியுள்ளது. இவ்வாய்ப்பாடு, இவையாவும் மிக்வும் பெரிய மெய்ப்பாடுகள். இவை மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. ஆதலால் இவற்றை மீண்டும் மீண்டும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். இவற்றில் பொதிந்துள்ள கருத்தையும் அடிக்கடி சிந்தியுங்கள்.

ஸ்ரீ ராமசரணம் மம, ஸ்ரீ கிருஷ்ண சரணம் மம, ஹரி சரணம் மம - இவை சக்திகளின் சரணாகதி மந்திரங்கள். சரணாகதி என்பது இறைவனிடம் அடைக்கலம் புகுதல் அல்லது தானாகச் சரணடைதல்.

கார்பண்ய தோஷோப ஹதஸ்பாவ :
ப்ருச் சாமி த்வாம் தர்மஸம்மூடசேதா:
யக்ச்ரேய்டஸ்யாத் நிஸ்கிதம் ப்ரூஹி தன்மே
சிஷ்யஸ் தேகஹம் ஸாதிமாம் த்வாப் ப்ரபன்னம்"

(பலவீனம் என்ற குற்றம் என் உள்ளத்தை வெற்றி கொண்டுள்ளது. கடமையை அறிய முடியாமல் என் மனம் குழம்பியுள்ளது. நான் தங்களிடம் விழைகின்றேன். எனக்கு எது நல்லது என்பதை உறுதிப்படுத்தி கூறுங்கள். நான் தங்களின் சீடன். தங்களிடம் அடைக்கலம் புகுந்துள்ள எனக்கு அறவுரை கூறுங்கள். இது சத்குருவிடம் சரணாகதி அடையும் மந்திரம்.

சர்வதர்மான் பரித்யஜ்ய மாமேகம் சரணம் வ்ரஜ
அஹம் த்வா சர்வ பாபேப்யோ மோக்ஷயிஷ்
யாமிமா சுச:"

(கடமைகள் எல்லாவற்றையும் தவிர்த்து என்னிடம் மட்டும் (இறைவனிடம்) அடைக்கலம் புகுக; எல்லா

பாவங்களிலிருந்தும் உன்னை விடுவிக்கின்றேன். வருந்த வேண்டா.) இவையாவும் சரணாகதி வாய்ப்பாடுகள். கீதையின் பதினெட்டாம் அத்தியாயத்தில் ஒரு சுலோகம் உள்ளது.

4. கருவியாக இருத்தல்

யஸ்ய நாஹம்க்ருதோ பாவோ புத்திர்யஸ்ய நலிப்யதே
ஹத்வாபி ச இமான் லோகான் ந ஹந்தி ந
நிஇபத்யதே

(அகங்காரம் இல்லாதவன், நன்மை தீமை பற்றிய கொள்கை பிடிவாதத்தினால் கறை படியாத அறிவுள்ளவன், இந்த உலக முழுவதையும் கொன்று அழித்தாலும் கூட அவன் கொல்பவனல்ல; செயலின் பந்தமும் அவனுக்கு இல்லை.) பகைவன் அறை கூவியழைக்கும் போது கடமையில் கட்டுப்படும் ஒரு வீரனைப் போல் இருந்த அர்ச்சுனன், போர் செய்யக் கூறி விலக நினைத்த போது, கண்ணபிரான் அவனுக்குக் கூறியது இது. இந்த சுலோகங்களை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சரணாகதி ஆர்வம் உங்களுக்கு ஏற்படும். இறைவன் உங்களுக்குள் இருப்பதையும் நீங்கள் இறைவனுக்குள் இருப்பதையும் உணர்வீர்கள். அன்றாடப் பணிகள் முடிந்த பிறகு, செய்த எல்லாவற்றையும் ஆண்டவனுக்குப் படையுங்கள். செயல்களில் உங்களை ஐக்கியப்படுத்திச் செய்தவர் நீங்கள் என்று கருதாதீர்கள். இறைவனுடைய கருணையைச் செயற்படுத்தும் பற்றற்ற ஒரு கருவியாக நீங்கள் கடமைகளைச் செய்வதாக உணருங்கள்.

காயேன வாசா மனசேந்ரியைர்வா
புத்தியாத்மனா வா ப்ரகிருதே ஸ்வபாவாத்
கரோமி யத்யத் சகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி சமர்ப்பயாமி.

செயல்கள் எல்லாவற்றையும் அவற்றின் பலன்களையும் இறைவனுக்குப் படையலாக வழங்குங்கள். அப்போது உங்களுக்குப் பந்தம் ஏற்படாது. இவ்வாறு உங்கள் செயல்கள் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் ஆன்மீகமாகச் செய்ய வேண்டும். உலகம் முழுவதும் இறைவனுடைய தோற்றம் என்றும், பெயர்கள், வடிவங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் செய்யும் சேவை இறைவனுக்குச் செய்யும் சேவை என்றும், நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் அச்செயல்களும் அவற்றுக்குரிய பலன்களும் ஆண்டவனுக்குப் படையல் என்றும் உணருங்கள். இதனால் உங்கள் உள்ளம் தூய்மை அடையும். இறைவனுடைய கருணையையும் தெய்வீக ஒளியையும் பெறுவதற்கு உங்கள் உள்ளம் தயாராகிவிடும்.

5. மிகவும் நிச்சயமான வழி

ஆதலால் மூன்று தேவைகளையும் பழகுங்கள் :- இறைவனை எந்நேரமும் நினைவில் கொள்ளுதல், உங்கள் செயல்களை ஆன்மீகம் உள்ளனவாகச் செய்தல். நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இவை மூன்றும் மிகவும் முக்கியமானவை. இவற்றைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்கு இதுவே மிகவும் சுலபமான, விரைவான நிச்சயமான வழி.

> *"ஏஷா சர்வே ஷு பூதேஷு கூடாத்மா நா.ப்ராபாஷதே*
> *த்ரிஷ்யதே த்வகிர்யயா புத்தயா சூக்ஷ்மயா சூக்ஷ்ம*
> *தர்சிபத்".*

இந்த ஆத்மா எல்லா உயிரினங்களிலும் மூடப்பட்டுள்ளது; ஆனால் நுண்ணிய அறிவுள்ள ஞானிகள் மாத்திரம் கூர்மையும், நுட்பமும் வாய்ந்த அறிவின் வாயிலாக அதைக் காண்கின்றனர்.

பிரம்ம சூத்திரங்களை நீங்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள விரும்பினால் கத்தியின் விளிம்பைப் போல் உங்கள் அறிவு கூர்மையாக இருக்கவேண்டும். எல்லோரும் அதற்கு உரியவர்கள் அல்லர். அப்போது கூட, நடைமுறை அனுபவம் மிகவும் இன்றியமையாதது. ஆதலால், பெரும்பான்மையோருக்கு, இறைவனை எந்நேரமும் நினைத்தல், எல்லா செயல்களையும் ஆன்மீகம் உள்ளனவாகச் செய்தல், அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் முதலிய நற்குணங்களை வளர்த்தல் - சாதனையின் முக்கியமான பகுதியாக அமைகின்றன. புத்தரின் எட்டு நற்குணப் பாதையாகவும் இவை அமைகின்றன. ஏசுபெருமான் வழங்கிய மலை உபதேசங்களுடனும் இவை பொருத்தம் உள்ளனவாகும். எல்லா மதங்களிலும் காணப்படும் மிகவும் இன்றியமையாத பண்புகள் இவை. ஆதலால் அன்பு கூர்ந்து இவற்றைப் பயிலுங்கள். மெய்யுணர்வைப் பெறுங்கள். அனைவரையும் நேசியுங்கள். நல்லவராக இருங்கள், நல்லனவே செய்யுங்கள். இறைவன் உங்கள் அனைவரையும் ஆசீர்வதிப்பாராக.

6. சாதனையின் அடிப்படைக் கொள்கைகளும் அவற்றின் முறை தவறும் நிலைகளும்

ஆன்மீகச் சாதகருடைய வழி உண்மையில், சிக்கல்களும் முரண்படுவனபோல் தோன்றும் உண்மைகளும் நிறைந்து குழப்பங்களையும் தொல்லைகளையும் தந்து தடுமாறச் செய்கின்ற ஒரு காட்டினூடே அமைந்ததாகும். மிகவும் வேதனை தருகின்ற முரண்படும் உண்மைகளில் ஒன்று. உங்கள் மனம் உங்களின் மிகச் சிறந்த நண்பனாகவும் உள்ளது. மிகவும் கடுமையான பகைவனாகவும் உள்ளது.

நட்பாக இருக்குமாறு படிப்படியாகப் பழகிய பிறகுதான் மனம் உண்மையான நண்பனாக இருக்கின்றது.

(ஆன்மீகச் சாதனையில் போதிய அளவு சாதகன் முன்னேறிய பிறகு மனம் உண்மையாக உதவத் தொடங்குகின்றது. அதுகாறும் அது நம்முள் உறைகின்ற தொல்லை தருகின்ற, வஞ்சகம் நிறைந்த ஒரு பகைவன் என்றே அதைக் கருதவேண்டும்.) அது மித மிஞ்சிய அளவு தந்திரமுள்ளது. நய வஞ்சகம் நிறைந்தது. குறுகிய தன்மை உள்ளது. ஏமாற்றும் வித்தையில் அதுவே தலை சிறந்தது. அதன் நயவஞ்சகச் செயல்களின் தாக்குதல்கள் பலவற்றுள் ஒன்று. சாதகர் தம் மனத்தைத் தாம் மிக மிக நன்றாக அறிந்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து திருப்தியுணர்வை அடையச் செய்வதும், மனம் தம்மை வழி விலகிச் செல்லச் செய்யாது எனினும், அதே நேரத்தில் அது தம்மை முற்றிலும் மயங்கச் செய்யாது, என்றும் நம்பியிருக்கச் செய்வதும் ஆகும். மனம் விழிப்பு உணர்வில்லாத சாதகரை மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் தாமே அதன் ஆள்வோனாக இருப்பதாக நம்பச் செய்கின்ற தந்திரம் உள்ளது. அதே சமயம் ஆதரவற்ற ஒரு முட்டாளாக அது செய்துவிடுகின்றது. அதனுடைய வஞ்சகங்கள் மிகவும் நுட்பமானவை.

"தன்னுடைய நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக சாத்தான் பேதத்தை மேற்கோள் காட்டும்" என்ற பழமொழியை நீங்கள் கேட்டிருக்கின்றீர்கள். இதைப் போலவே ஒரு குற்றத்தைச் செய்யவும் மனம் ஒரு நற்குணத்தைப் பயன்படுத்தக் கூடும். முறை தவறுதலில் ஈடுபடுவது அதற்கு உடன் பிறந்த குணம். மிகவும் தீய கொள்கைக்குரிய செயலை நியாயப்படுத்துவதற்காக மிகவும் நிறைவான நல்ல கொள்கையின் ஆதரவைக்கூட

அது பெறலாம். பட்சபாதமின்றி அதை ஆராய்ந்தாலன்றி, அதனுடைய தந்திரங்கள் முழுமையாகக் கண்டுபிடிக்க ஒரு போதும் இயலாது.

முறை தவறுதல்களில் வழக்கமாகக் காணப்படக் கூடிய சில, கீழே விளக்கப்படுகின்றன. தங்கள் மனத்தை ஆராய்ந்து குற்றங்களையும் குறைகளையும் நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மிகுதியாக உள்ள சாதகர்களுக்கு இது மிகவும் முக்கியமாகும். செயற் களத்தில், ஏனைய மக்களின் நடுவே சுறுசுறுப்பான சேவையில் ஈடுபட்டுள்ள சாதகர்களுக்கு இவை சிறப்பாகப் பயன்படும் மிகச் சிறந்த குறிப்புக்களாகும்.

"மகளிருடன் பழகநேரும் போது மாத்ரு பாவத்தை அல்லது தேவி பாவத்தை மனத்தில் போற்றுங்கள்." என்று சாதகர்களிடம் சொல்லப்படுகின்றது. உங்களின் மனத்தூய்மையையும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள இது மிகவும் சிறந்த கொள்கையாகும். ஆனால் இது "மகளிருடன் பழகுங்கள்" என்று உங்களிடம் கூறவில்லை. இந்த மனப்பான்மையை மேற்கொள்ள முயன்றால் நீங்கள் எவ்வித வரம்பும் கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் பெண்களுடன் தாராளமாகக் கலந்து பழகலாம் என்றும் இந்த அறிவுரை பொருள் தரவில்லை. மனம் உங்களிடம் "ஏன் கூடாது? நான் பழகினால் என்ன ஆகிவிடும்? அவர்களின் முன்னிலையில் நில்லாமல் பின் வாங்கினால் வெறும் கோழைத்தனம் ஆகாதா? தேவி பாவத்துடன் பழகும்போது அச்சம் இல்லை" என்று வினவும். சாதகரே எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இந்த மனப்பான்மை பற்றி விழிப்பாக இருங்கள். சாதகரின் பாதைக்குரிய கட்டுப்பாடுகள் எல்லாவற்றையும் வீசி எறிவதற்குத் தேவி

பாவம் அமைதியைக் கொடுக்கவில்லை. சாதகருக்காக உள்ள நிரந்தரமான கட்டளை, பெண்பாலருடன் கொள்ளும் தொடர்புகள் எல்லாவற்றையும் தவிர்த்து விடுங்கள் என்பதும் தவிர்க்க முடியாத வகையில் தொடர்பு அத்தியாவசியமானால் அப்போது "மாத்ரு பாவம், தேவிபாவம்" முதலியன விதிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் இது, மகளிரை வெறுக்கவேண்டாம்; பெண்பாலை வெறுப்பவராக ஆகிவிடவேண்டாம் என்று சாதகருக்கு எச்சரிக்கை தருவதாகவும் உள்ளது. மகளிருக்கு மரியாதை செலுத்த வேண்டும். தேவி பாவனை முதலியவை எல்லா நேரங்களிலும் மகளிரின் நடுவே இருக்கவேண்டும் என்று பொருள் தருவதாகக் கருதிவிடக் கூடாது. உங்கள் மனத்தைக் கண்காணியுங்கள்.

அடுத்து, ஓர் அறிவுரை :- "நீங்கள் சீறலாம்; ஆனால் தீண்ட வேண்டாம் என்று கூறுகின்றது. பாதுகாப்பான இந்த அறிவுரை, புகழ்மிக்க கதையில் வரும் பாம்புக்கு வழங்கப்பட்டது. இதை அதிக அளவில் வைராக்கியத்துடன் பின்பற்றியதனால் குறும்புத்தனம் மிகுந்த சிறுவர் கூட்டத்தால் மிகவும் கடுமையாகத் தாக்கப்படும் அளவுக்கு அது முற்றிலும் அடக்கமுடையதாகிச் சிறிதும் தீங்கு இழைக்காததாக ஆகிவிட்டது. போட்டி மிகுந்த விவகார வாழ்வின் கடுமையான உண்மைகளின் நடுவே போராடிக் கொண்டிருக்கும். அளவுக்கு மீறிய கோழைத்தனம் உள்ள இல்லறவாசிகளுக்கு ஓர் உதாரணமாக அது குறிப்பிடப்பட்டது.

இங்கு அவந்தி பிராமணனைப் போன்ற பணிவு வரம்புக்கு அதிகமாக இருந்தால், உலகில் மித மிஞ்சி விளங்கும் அசுரக் கூறுகளின் நடுவில் வாழ்வை

நடத்துவது முடியாது என்ற நிலையை உண்டாக்கிவிடும். ஆதலால் வெளித் தோற்றத்துக்குப் போராடும் பழக்கம் உள்ளவர் போல் தம்மைக் காட்டிக் கொள்வது நல்லது. ஏனெனில் இது உங்களின் அடிப்படை நற்பண்பையும் சகோதரத்துவ இயல்பையும் பாதிக்காது. ஆனால் சாதனையும் நிவிருத்தியுமாகிய வழியில் செல்லும் ஆன்மீகச் சாதகருக்கு இக்கொள்கை உரியதன்று. நிச்சயம் இல்லை. இதைச் சாதகர்கள் கவனத்தில் கொள்வார்களாக. சாதகர் தீண்டக் கூடாது என்பது மட்டும் அன்று. சீறவும் கூடாது. சீறும் செய்கை மிக விரைவில் உங்கள் இயற்கையின் ஒரு பகுதி ஆகிவிடும்.

பருவத்திலும் பருவமல்லாத காலத்திலும் ஒவ்வொரு பொருளுக்காகவும், ஒவ்வொரு பொருளினிடத்திலும், ஒவ்வொருவரிடத்திலும் நீங்கள் சீறிக் கொண்டிருப்பதை நீங்களாகவே காண்பீர்கள். இந்தச் சீறலில் ஒவ்வொரு வகையான மூர்க்கத்தனமும் அடங்கும். கடுமையாக வாதாடுவது, கூர்மையாக எதிர்த்து பேசுவது, வெடுக்கென்று பதில் பேசுவது ஆகியவற்றிலிருந்து சினத்துடன் முறைப்பது, கூச்சலிடுவது, பழித்துப் பேசுவது வரையில் உள்ள யாவும் அடங்கும். இவ்வாறு உடம்பால் மோதுதல், தாக்குதல்கள் இல்லாமல், பேச்சில் மூர்க்கத்தனமாக இருக்கும் ஒவ்வொரு வகையும் சீறல் பட்டியலில் சேர்க்கப்படும். இது முடிவில் ஆன்மீக அழிவுக்கு வழிகோலும். மிகச்சிறிய சலுகைக் காட்டப்பட்டாலும், அதைக்கூட தனக்கு அனுகூலமாக எடுத்துக்கொள்ளவே மனம் எப்போதும் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. அதன் இயற்கையான தன்மை கீழ்நோக்கிச் செல்வதேயாகும். ஓ! சாதகரே தீண்டவேண்டாம், சீறவும் வேண்டாம். பணிவாக இருங்கள். இனிமையாக இருங்கள். சாதுவாக இருங்கள்.

உறுதியாக இருங்கள். ஆனால் மிருதுவாகவும், மரியாதை தருபவராகவும் உதவி செய்பவராகவும் இருங்கள். சீற விரும்பினால் நீங்கள் உங்கள் மனத்தை நோக்கிச் சீறுங்கள். அகந்தையைத் தகர்த்தெறியுங்கள். அறுவகைப் பகைவருடன் போராடுங்கள். உங்கள் மனத்தைக் கண்காணியுங்கள்.

முறை தவறும் நிலைக்குப் பலியாகும் மற்றொன்று, பின்வரும் அறிவுரைப் பகுதியாகும். உறுதியாக இருங்கள் உங்கள் கொள்கைகளுடன் நிலைத்திருங்கள். ஓர் அங்குலம் கூட ஒரு போதும் அசையாதீர்கள். நேர்மையான சாதகர் ஒருவருக்கு வழங்கக் கூடிய மிகச் சிறந்த அறிவுரையாகும். ஆனால் துரதிஷ்டவசமாக அடிக்கடி இது மிகவும் இழிவான குணம் ஒன்றிற்கு - பிடிவாதத்திற்கு அடிப்படையாகி விடுகின்றது. இது தமோ குணத்திற்கு உரியது. ஆனால் மனம், ஆத்மபலத்தை அல்லது தெய்வீக உறுதியைப் புலப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதாக உங்களை நம்பச் செய்யும். இது அதனுடைய வேலை. ஒருவரை அவருடைய அகந்தையுடன் அசைக்கமுடியாதவாறு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கச் செய்கின்றது எனவே தான் இந்த வஞ்சகம்.

ஆனால் விழிப்புள்ள சாதகர், சாத்வீகமாக விலக்குவதற்கும் வெறும் பிடிவாதத்திற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டைக் கண்டு கொள்ள வேண்டும். ஆர்வத்துடன் மிகுந்த போராட்டம், ஒழுங்குக் கட்டுப்பாடு, மனோ உறுதிப் பண்பாடு ஆகியவை பெரும் அளவில் இல்லாமல் பெறக்கூடிய மலிவான சரக்கு அல்ல. ஆத்மபலம் என்பது, உண்மையான உயர்வும் புனிதமும் வாய்ந்த கொள்கையில் தான் உறுதியான பிடிப்பு இருக்க

வேண்டும் என்று பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது. தம்மையே வஞ்சித்துக் கொள்ளும் நோக்கங்களில் அல்ல. எல்லா வகையாலும் ஆன்மீக யோக நியமங்களில் அசையாத உறுதியுடன் இருங்கள். ஆனால் இயல்பில் பிடிவாதமாக இருப்பதைத் தவிருங்கள். வஞ்சிக்கப்பட இடம் தராதீர்கள். உங்கள் மனத்தைக் கண்காணியுங்கள்.

எப்போதும் உண்மையே பேசுங்கள். வெளிப்படையாகப் பேசுங்கள். இது உபதேச மொழி. நீங்கள் பேசவேண்டியிருந்தால் உண்மை மட்டும் பேசுங்கள் என்பது இதன் பொருள். நீங்கள் ஒவ்வொருவரையும் முகத்துக்கு முகம் நேராகச் சந்தித்து அவரைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள் என்பதைச் சரியாக அவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். சொல்வது சிறிது கூடப் பொருள்படவில்லை. இது தேவையில்லாத வேலை. மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் பற்றிச் சிறிதும் கவலைப்படாமல் தங்கள் கருத்துக்களை வெளிப்படையாகப் பேசுதல் என்ற போர்வையின் கீழ் வெளியிடுதல் ஆர்ஜவம் அல்லது வெளிப்படையாகப் பேசுதல் அல்லது நேரடியாகப் பேசுதல் அன்று. மிகக் குறைந்த பட்சமாகக் கருதினால் அது முன்யோசனையற்றது. மிக உயர்ந்த பாடமாகக் கருதினால் அது வெறும் மிருகத்தனமாகும். இது ஒரு சாதகருக்கு நல்ல சாட்சி ஆகாது. 'உண்மையே பேசுங்கள், வெளிப்படையாகப் பேசுங்கள் என்று அறிவுறுத்துகின்ற அதே ஆசிரியர் "மித பாவனை மதுர பாவனை" மேற்கொள்ளுமாறு நிதானமாகவும், இனிமையாகவும் பேசுமாறும் அறிவிக்கின்றார். வெளிப்படையாகப் பேசுவதைப் பயன்படுத்தி மனம் உங்களை மென்மையாக நிந்திக்கவும் செய்யக்கூடும். வெறுப்பைத் தரும் உண்மையைச் சொல்லாமல் விட்டுவிடுவதே நல்லது.

அதைச் சொல்லவேண்டியது தவிர்க்கப்படாததாய் முற்றிலும் கட்டாயமாக இருந்தால் அதை இனிமையாகவும், பணிவாகவும் சொல்லுங்கள்.

உண்மை பேசுவதைப் போலவே, "மற்றவர்களின் உணர்வுகளைத் துன்புறுத்த வேண்டாம். புண்படுத்த வேண்டாம்"என்பதும் சம முக்கியத்துவம் உள்ளதாகும். சத்தியமும் அகிம்சையும் ஒன்றாகவே இயங்க வேண்டும். உங்களையே நீங்கள் ஆராயுங்கள். உங்கள் மனத்தைக் கண் காணியுங்கள்.

"வைராக்கியம் உண்மையில் ஒரு மன நிலை. மனத்தால் பற்றற்றிருத்தல்"என்பது உலகறிந்த உண்மை. சுய கட்டுப்பாடில்லாமல், ஒரு கொள்கை எதுவும் இல்லாமல் கவலையற்ற புலனின்ப வாழ்க்கையை நியாயப்படுத்துவதற்காக மனம் இந்த விளக்கத்தைப் பற்றுக்கோடாகக் கொள்ளுகின்றது. எப்போதும் அது நிகழ்த்தும் வாதம், "ஓ! எனக்கு இவற்றில் எல்லாம் பற்றுதல் கிடையாது. ஒரே கணத்தில் நான் இதைக் கடந்து மேலே உயர முடியும் நான் தலைவனாக இதை அனுபவிக்கின்றேன், மனத்தளவில் நான் பற்றற்றவன்" விஷயங்களுடன் கொள்ளும் தொடர்பு, விசுவாமித்திரர் போன்ற தபோதனர்களையும் தலைகீழாக வீழ்த்தியிருக்கின்றது. ஆதலால் வைராக்கியத்தை லேசாகக் கருத வேண்டாம். விவேகத்துடன் வைராக்கியத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வைராக்கியத்தை விழிப்புடன் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். விழிப்புடன் இருங்கள். உங்கள் மனத்தைக் கண்காணியுங்கள்.

"தவத்தில் மிகையாக இருக்க வேண்டாம்" என்ற எச்சரிக்கையும் இதே கதியை அடைகின்றது. மனிதனின்

வழக்கமான இயல்பு சிற்றின்ப நுகர்ச்சியாகும். மனம் சுகபோகங்களை விரும்புகின்றது. கட்டுப்பாட்டை வெறுக்கின்றது. பகுத்தறிவற்ற சாதகர், மேலே கூறிய அறிவுரையில் உள்ள மிகையாக என்பதைச் சௌகரியமாக அசட்டை செய்து விட்டுத் "தவத்தை" எல்லாம் ஆதரவற்ற கண்ணோட்டத்துடன் காணுகின்றார். இதன் விளைவு சுக போகங்களில் இறங்கி இழிவடைதல், மிகக் குறைந்த அளவில் உள்ள திதிட்சையையும் இழத்தல் நூற்றுக்கணக்கான தேவைகளுக்கு அடிமையாதல். முட்டாள்தனமான மிகைகளுக்கு மட்டுமே எதிரானது இந்த எச்சரிக்கை. ஆனால் ஆரம்ப நிலைகளில் உள்ள ஒரு சாதகர் வளர்ச்சி பெறுவதற்கு ஓரளவு கட்டுப்பாடு தேவைப்படுகின்றது. மனம் பலவகையாக நியாயப் படுத்துவதைக் கற்பிக்கும். தனக்குப் பக்க பலமாகக் கீதையைக் கொண்டு வந்து பகவான் தவத்தைக் கண்டித்திருப்பதைக் காட்டும். ஓ, சாதகரே, பகவான் தமோ குணத்தவத்தைக் கண்டித்தார். மனமொழி மெய்களின் சாத்துவீகத் தவத்தை அவர் பரிந்துரைத்தார். விழிப்புடன் சிந்தியுங்கள். மனத்தை எந்நேரமும் கண்காணியுங்கள்.

முக்கியமானவற்றைப் பற்றிக் கவனம் செலுத்துங்கள். முக்கியமல்லாதவற்றைப் பற்றி மிகையான கவனம் செலுத்த வேண்டாம். இதுவும் சாதகரை வஞ்சிக்க மனத்திற்கு ஒரு கருவியாகப் பயன்படுகின்றது. இந்த அறிவுரையை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டியிருந்தால், முதலில் எது முக்கியம் எது முக்கியமல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். நியமத்தின் எந்த ஒரு வகையையும், சதாச்சாரத்தின் விதிமுறைகளையும் பின்பற்றுவதில் வெறுப்பைக் கொள்வதே மனிதனின் சோம்பேறித்தனத்தின் இயல்பாகும். ஆதலால்

ஒவ்வொன்றும் முக்கியம் இல்லை என்று கோடிட்டுத் தவிர்க்கப்படுகின்றது. பிறகு மிஞ்சுவது எது என்பதை ஆண்டவன் தான் சொல்லமுடியும். மனம் விரும்புவதைச் செய்வது மட்டுமே முக்கியம் என்று தோன்றலாம். ஆன்மீக அறிவுரையின் உண்மையான பொருள் என்ன என்பதையும் அது ஏன் விதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதையும் சாதகர் சிந்திக்க வேண்டும். மேலும் ஆன்மீகச் சாதகர் அடைந்துள்ள முன்னேற்ற நிலைகளுக்குத் தக்கவாறு முக்கியம் என்பனவும் முக்கியமல்ல என்பனவும் வேறுபடுகின்றன. சாதகரின் பிற்கால நிலையில் தேவையற்றதாக இருக்கக் கூடியது இப்போது அவருக்கு மிகவும் தேவைப்படுவதாக இருக்கலாம். விலையுயர்ந்த நெல்மணியைப் பதருடன் தூக்கி எறிந்து விட வேண்டாம். மனத்தைக் கண்காணியுங்கள்.

முடிவாக, மனத்தின் மிகவும் ஆபத்தான வஞ்சக விளையாட்டு சாதனையையே தொடர்பு கொண்டதாகும். தன் வாழ்வைத் தெய்வீகப்படுத்தவும், உருமாற்றம் செய்யவும் சாதகர் கையாளும் அதே சாதனை. அகந்தையும் பொறியுணர்வுகளும் விளையாடும் களமாகவும், ஆதார பூமியாகவும் மாற்றப்பட்டு விடுகின்றது. மிகப் பெரும் ஆர்வமும் நேர்மையான உற்சாகமும் இல்லாமல், வீழ்த்தும் இந்த வலையை உடைத்தெறிவது மிகவும் கடினம். சாதனையின் இந்த கீழ் நிலை சாதகரைத் தடுத்து நிறுத்திவிடுகின்றது. இதனால், ஆண்டுக்கணக்காக வழியில் முன்னேற்றம் ஏற்படாமல் நின்று போனது போல் தோன்றுகின்றது.

உதாரணமாக, இனிய குரலும், இசைத் திறமும் வாய்ந்த இளம் சாதகர் இயற்கையாக், கீர்த்தனை, பஜனை ஆகியவற்றைத் தமது சாதனையாக மேற்கொள்ளு

கின்றார். கலை எப்போதும் புகழ்வோரைக் கவர்கின்றது. மங்களகரமான எல்லா விழாக்களின் போதும் அவருக்கு மிகுந்த கிராக்கி ஏற்படுகின்றது. சத்சங்க நிகழ்ச்சிகளில் அவர் மிகுந்த புகழைப் பெறுகின்றார். நுண்ணிய மனம் இப்போது தன் வலையை விரிக்கின்றது. நாளுக்கு நாள் கீர்த்தனை இனிமை பெறுகின்றது. அவருடைய இசைக் களஞ்சியத்தில் புதிய பாடல்களும், பண்களும் சேர்க்கப்படுகின்றன. அவருக்கே தெரியாமல் கீர்த்தனை புகழை நிலை நிறுத்தவும் மற்றவர்களைத் தம் பால் கவரவும் ஒரு சாதனமாக ஆகிவிடுகின்றது. இவ்வாறு சாதனை இரட்டை நோக்குள்ளதாக ஆகிவிடுகின்றது. முக்கியமானது இறைக்காட்சி பெறுதல். கூடவே உலகத்தைக் கவர்வது, இதன் முடிவு. சாதகரின் வியக்கத்தக்க அற்புதக் காட்சி சாதனையில் அகப்பட்டுக் கொள்கின்றது. சாதனையின் இயல்பு மோட்சம் அடைவதற்குப் பதிலாகப் பந்தனையுள்ளதாகின்றது. மாயை ஆச்சரியமானது, சொற்களால் விளக்க முடியாதது. அவருடைய வழிகள் மர்மம் மிகுந்தவை. புரிந்து கொள்ள முடியாதவை.

நிஷ்காம்ய கர்ம யோகத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பலன் கருதாமல் மற்றவர்களுக்குக் சேவை செய்வதும் என்பவை, விவகார உலகத்திற் சிறிதும் கேட்கப் படாதவை. இயற்கையாகவே பற்றற்ற ஒரு சேவகர் அபூர்வமான ஒரு பிறவியாகக் கருதப்படுகின்றார். அவருக்கு எல்லா கதவுகளும் திறந்து வைக்கப்படுகின்றன. பலரும் தங்கள் தொல்லைகளைப் பற்றி அவரிடம் வந்து தெரிவிக்கின்றனர். தங்கள் மனம் திறந்து வெளிப் படையாகவும், தாராளமாகவும் தங்களின் அந்தரங்கமான சிக்கல்களை ரகசியமாக வெளியிடுகின்றனர்.

உண்மையில், அவர்கள், ஆன்மீகச் சாதகர் ஒவ்வொரு வகையினும் நிறைவான தூய்மையுள்ளவர் என்று ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றனர். இங்கே, சாதகர் வாழ்க்கையின் கத்தி முனையின் மீது நடக்கின்றார். மனம் ஒரு சாத்தான், சேவைக் களத்தில் ஏற்படும் அந்தரங்க தொடர்புகளின் வாயிலாக. இனிய மையங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. சிற்றின்பநுகர்ச்சி இச்சேவைச் சாதனையில் இடம் பெறுகின்றது. டம்பமும், சிற்றின்பமும் விருந்தோம்பப் படுகின்றன. சாதகர் நிஷ்காம சேவையில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர் போல் காணப்படுகின்றார். ஆனால், மனத்தை இரக்கமின்றி ஆராய்ந்தால், கர்மயோக சேவையில் உள்ள ஆர்வமும், உற்சாகமும் சேவைக்காகவே சேவையில் முடிந்த அளவு புலன் நுகர்ச்சியில் ஈடுபட்டிருப்பதையே வெளிப்படுத்தும். ஆதலால், மனம் சாதனையை அழிக்கின்றது.

திதிட்சையைப் பயிலும் சாதகர்கள் இது போன்ற உள்ளுணர்வுக் காரணங்களுக்காகப் பல தடவைகள் திதிட்சையில் அழுத்தமாக அசையாமல் இருக்கின்றனர். அவருடைய பொறுமை அவருக்கொரு புகழை ஈட்டித்தரும். அவர் ஓர் அபூர்வப் பிறவியாக மதிக்கப்படுவார். ஆதலால் திதிட்சைச் சாதனை தன் நோக்கத்தை நிறைவேற்றிய பிறகும் கூட அது தனக்கு வழங்கியுள்ள பதவியில் நீடித்திருப்பதற்காக அவர் அதைப் பேணி வருகின்றார்.

மற்றொரு சாதகர் உடம்பைப் பற்றியும் அதன் தேவைகளைப் பற்றியும் அலட்சியமாக இருக்கக் கருத்தினால், முகத்தை மழிப்பதைக் கூடப் புறக்கணிக்கின்றார். தொடக்கத்தில் இது மிகவும் நேர்மையாகவும், உண்மையுள்ளதாகவும் இருக்கக்

ஆனால் இந்த உதாசீனத்தால் வளரும் நீண்ட முடியும், தாடியும் மாயை சாதகரைத் தன் கைப்பிடிக்குள் கொண்டுவர ஒரு கருவியாகிவிடும். முடி அவருடைய தோற்றத்தை அழகுபடுத்தக் காணலாம். அதை விட்டுப் பிரிவதை அவர் வெறுக்கின்றார். இவ்வாறு முதலில் இருந்த உதாசீனம், நீங்கி, முடியைக் கருத்துடன் சீவுவது இடம்பெறுகின்றது. எண்ணெய் தடவுவது நிலைக் கண்ணாடியில் பார்ப்பது, முடியின் பாங்குக்கு ஏற்ற உடையலங்காரம் தனிப்பழக்கங்கள் முதலியனவும் இடம் பெறுகின்றன.

இவ்வாறு, ஒரே கணத்தில் மயக்கம் உங்களின் மீது பாய்ந்து, புலி தன் இரையின் மீது ஆதிக்கம் கொள்வது போல, உங்களின் மீது ஆதிக்கத்தைச் செலுத்தும். இவ்வாறே ஹடயோகி, தமது பெரும் பசியைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக அவருடைய பயிற்சிகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துகின்றார். யோகம் மோகத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. சீர்திருத்தப்படாத மனத்தின் குறும்புகளால் இந்த வக்கிரங்கள் யாவும் உதிக்கின்றன. ஆதலால் மனத்தைக் கண் காணியுங்கள்.

இவை எல்லாவற்றினுடைய மிக மிக வியக்கத்தக்க பகுதியாதெனில், மேற்கூறிய பாடங்களையெல்லாம் மனப் பூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்ள மனம் உங்களை அனுமதிக் காது. அது உங்களிடம். ஓ! நீங்கள் செய்வதெல்லாம் சரி. இது உங்களுக்காகச் செய்யப் பட்டதன்று. இதையெல்லாம் பொருட்படுத்த வேண்டாம். எப்போதும் போல் உங்கள் பணிகளைச்செய்யுங்கள்" என்று கூறும். சாதகரே! அது சொல்வதைக் கேட்க வேண்டாம். பாடங்களை இதயத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

பாதையில் எந்த இடத்தில் நிற்கின்றோம் என்பதைச் சரியாகத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் கடினம். மனத்தின் தந்திரங்கள் மிகவும் நுணுக்கமானவை. இடையறாத விசாரம் மட்டுமே உங்களை விழிப்பாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்க முடியும். ஆழ்ந்து செய்யும் உள் ஆய்வு மாத்திரமே மர்மமான வேலைப்பாடுகளை ஒரு சிறிது வெளிப்படுத்தக் கூடும். மனத்திற்குள் குடைந்து குடைந்து ஆராயுங்கள். மனத்தின் பால் சிறிதும் தயவு காட்ட வேண்டாம். மனம் உங்களுடன் சமாதானம் செய்து கொள்ள முயற்சி செய்யும். மறைந்துள்ள உள் நோக்கங்களைச் சிறிதும் இரக்கமின்றித் தேடிக் கண்டுபிடித்து விரட்டியடியுங்கள்.

தவறாமல் நாள்தோறும் உங்களைத் தற்சோதனை ஆராய்ச்சிக்கு ஆளாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இச்செயல் முறையினால் உங்கள் மனோபாவங்கள் எல்லாவற்றையும் வெளியேற்றிவிடுங்கள். விவேகம் மிகுந்த, மனப் பூர்வமாக நடந்து கொள்ளும் நேர்மையான சுய துப்பறியும் நிபுணராக நீங்கள் ஆகுங்கள். ஓயாமல் தேடுவதும், தீவிரம் மிகுந்ததுமாகிய உள்முக விசாரணையை நடத்திக் கொண்டே இருங்கள். அறுத்துப் பார்த்தும் பரிசோதனை செய்யும் விசாரம் என்னும் மேசையின் மீது உங்கள் மனத்தைக் கிடத்துங்கள். குருவின் கருணையை வேண்டி மன்றாடுங்கள். அவர் தான் உங்கள் மனத்தை தோல்வியடையச் செய்து உங்களை அதன் எஜமானனாக ஆக்க முடியும். ஞானம் என்னும் ஒளியைப் பெற்று உங்கள் அறிவு சுடர் விடுமாறு இறைவனை வேண்டுங்கள். மனத்தைக் கண்காணியுங்கள். கண்காணிப்பதுடன் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

தற்சோதனை, வகைப்படுத்தி ஆராய்தல், விவேகம், விழிப்பு, பிரார்த்தனை ஆகிய இவற்றின் வாயிலாகத்தான் நீங்கள் 'மனம்' என்று அழைக்கப்படும் அற்புதமான பொருளின் நுணுக்கமான வஞ்சகத் தந்திரங்களை அறிந்து கொண்டு ஏமாற்றும் அதன் மாயைகளை வெற்றி கொண்டு மேலே முன்னேறிச் செல்ல முடியும்.

7. பயிற்சி சாதனையின் முதற்படி

பயிற்சி என்பது மனத்தில் நிகழும் மாறுபாடுகளை நீக்கி ஒரு நிலைப்படுத்தி உறுதிபெறும் முயற்சியே ஆகும். மனத்தின் விருத்திகள் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்திக் காற்றில்லாத இடத்தில் உள்ள விளக்கின் சுடரைப் போல மனம் ஒரு நிலைப்பட்டதாக ஆக்கும் முயற்சி, பயிற்சி என்று கூறப்படுகின்றது. மனத்தை அதன் மூலதனமாகிய இருதய குகைக்குள் விரட்டிவிட்டு அதை ஆத்மாவில் லயித்திருக்குமாறு செய்வது பயிற்சி. மனத்தை உள்முகமாகச் செல்லச் செய்து, வெளியே செல்லும் அதன் இயல்புகளை எல்லாம் அழித்துவிடுவது. பயிற்சி; இடையீடில்லாமல் முழுமையான பக்தியுடன் நீண்ட காலத்திற்கு இப்பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும்.

பயிற்சியின் வாயிலாக நீங்கள், வெளியே செல்லும் மனத்தின் விஷய விருத்திகளை மாற்ற வேண்டியிருக்கும். மனத்தின் விருத்திகள் இல்லாமல் நீங்கள் சிற்றின்ப நுகர்ச்சிப் பொருள்களை அனுபவிக்க முடியாது. விருத்திகளைச் சம்ஸ்காரங்களுடன் சேர்த்து இவை எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தினால் மனோநாசம் அல்லது மனத்தின் அழிவு ஏற்படுகின்றது.

இடையீடு சிறிதும் இல்லாமல் முழுமையான பக்தியுடன் நீண்ட காலம் செய்து வந்தால் பயிற்சி மாறாத உறுதியைப் பெறுகின்றது. சம்ஸ்காரத்தின் விதைகளை எல்லாம் வறுத்துவிடக் கூடாது. அசம்ப்ரக்ஞாத சமாதி தான்; அதை அடையவும், மனத்தை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தவும் இடையறாத, உறுதியான பயிற்சியைச் செய்வது இன்றியமையாதது. ஆதலால் இடையறாத தீவிரமான பயிற்சியை நீண்டகாலம் செய்வது மிகவும் அவசியம். அலைந்து திரியும் மனம் அப்போதுதான் உங்களின் முழுமையான கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரமுடியும். அப்போதுதான் அது எந்த திசையில் செலுத்தப்பட்டாலும் அது எப்போதும் ஒய்வாக இருக்கும். பயிற்சி செய்யாமல் எதையும் அடைய முடியாது. முழுமையான சிரத்தையுடனும் நம்பிக்கை யுடனும் பயிற்சி இணைந்திருக்க வேண்டும். சிரத்தையும் ஒழுங்கும் இல்லையென்றால் வெற்றி கிடைக்காது. நிறை நிலையைப் பெறும் வரையில் பயிற்சி தொடர்ந்து செய்யப்பட வேண்டும்.

8. சாதனையில் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய நான்கு கருத்துக்கள்

1. சம்சார வேதனைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
2. மரணத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள்
3. ஞானிகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்
4. தெய்வத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

முதலிரண்டு கருத்துக்கள் வைராக்கியத்தை உண்டாக்கும். மூன்றாவது உற்சாகத்தை ஊட்டும். நான்காவதனால் தெய்வ உள்ளுணர்வு ஏற்படும். சாதகர் ஒவ்வொருவரும் முக்கியமான இந்த நான்கு கருத்துக்களை

எப்பொழுதும் இடையறாமல் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

9. ஆன்மீகச் சாதனையின் அடிப்படைகள்

ஒரு மனிதன் சமுதாயத்தையும் செயற்பாட்டையும் தீங்கென்று கருதித் துறந்து தனி இடத்தில் தன்னை அடைத்துக் கொண்டு மனிதக் கூட்டத்திலிருந்து தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றான். இதனால் பண்பில் வளர்ச்சி பெறலாம் எனினும் தான் ஒரு ஞானியாகத் தியானம் செய்வதனால் வளரலாம் என்றும் கருதுகின்றான். எனினும் அத்து மீறி தவறு செய்யும் ஒரு சகோதரனை மன்னிக்க அவர் பெரும்பாலும் தயாராக இருக்க மாட்டார். ஆனால், அவரைக் காட்டிலும், நேர்மையான தன்னலமற்ற சேவைக் களத்தில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ள நடைமுறையில் மனித நேயம் மிகுந்த ஆர்வமுள்ள ஒருவர் குற்றம் செய்பவரை மன்னிக்கத் தயாராக இருப்பார். ஒரு குரங்கு அல்லது ஒரு தெரு நாய் அவருடைய குடிலில் நுழைந்து தண்ணீர்ப்பானையைக் கவிழ்த்தாலோ அல்லது ரொட்டிகளைக் கவர்ந்து கொண்டு ஓடினாலோ இந்த ஏகாந்த வாசி விரக்தர் நிச்சயம் கூக்குரலிட்டு அந்தப் பிராணியைச் சபிப்பதுடன் தம் ஆயுட்காலம் வரையிலும் அதன்மீது பகைமை பாராட்டுவார். மேலும், அனுசரித்துப் போதல் என்ற புகழத்தக்கப் பண்பு மாறுபட்ட உணர்வுகளுள்ள பல்வேறு மக்களுடன் தொடர்பு கொள்வதாலும் பல்வேறு மனோபாவங்கள் உள்ள மக்களின் நடுவே கலந்து பழகுவதாலும் மட்டுமே தோன்ற முடியும்.

தன்னலமற்ற செய்கை வாயிலாகவும், சேவை வாயிலாகவும் ஒருவர், பல்வேறு இடங்களுக்குத்

தக்கவாறும், பல்வேறு மக்களின் தனிச்சிறப்புள்ள குணங்களுக்குத் தக்கவாறும் ஒத்துப்போகின்ற திறமையைப் பெறுகின்றார். ஆன்ம நேய ஒருமைப் பாட்டை அனுபவிப்பதாகவும், அகில உலக சகோதரத்துவத்தை உணர்வதாகவும் நினைத்துக் கொண்டு தனி அறையில் உங்களை அடைத்துக் கொண்டு வேதாந்த வாய்ப்பாடுகளை உச்சரித்துக் கொண்டும் நீங்கள் இருந்தால் உங்கள் நினைவுக்கு மாறாக நீங்கள் தமோ குணமயமாக மாறும் அபாயத்தை அடைந்து - திட சித்தம் இல்லாதவராகவும் பொறுமையை இழந்தவராகவும் மாறிவிடக்கூடும். இதற்கு முன்பு உங்களிடமிருந்த நல்ல குணங்களை மெதுவாக இழந்து விடுவீர்கள். இந்த அபாயத்திலிருந்து ஒருவர் தம்மைத் தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் "பயன்படுத்தாத குறையினால் குணத்தை உலர்ந்து போக விட்டு விடாதீர்கள்" என்ற ஞான அறிவுரையைப் பெற்றிருக்கின்றோம்.

ஏகாந்தமான இடத்தில் உள்ள துறவியும், தனி இடத்தில் உள்ள சன்னியாசியும், நிஷ்காம கர்மயோகி, பணிவுள்ள சுயம் சேவகர் - ஆகியோரிடத்திலிருந்து பயனுள்ள கருத்துக்கள் ஒன்றிரண்டை நன்கு கற்றுக்கொள்ளலாம் என்பது தெளிவாகின்றது. தியான நெறியின் வாயிலாக ஒருவர் தம் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. சாதகரின் சொந்த உடனடியான ஆளுமை வளர்ச்சியைப் பற்றி அவை மையங்கொண்டிருப்பதனால் அவை அவருடன் மட்டும் சம்பந்தம் உள்ளவையாகும். இடையறாத சிந்தனையின் வாயிலாக ஒருவர் தம்முடன் சம்பந்தமுள்ளவற்றை அடையலாம். உதாரணமாகத் தம் உடம்பின் மீது

பற்றின்மை, சூழ்நிலையால் பாதிக்கப்படாமை, குறிக்கோள் இல்லாமல் அலைந்து திரிய விரும்பும் ரஜோகுணத்தின் மீது வெற்றி கொள்ளுதல் முதலியனவாகும். கட்டுப்பாட்டையும் தன்னலம் மறுப்பதையுங்கூட ஓரளவுக்குப் பெற முடியும்.

இதற்கு மாறாக, தன்னலமற்ற செய்கை, பற்றற்ற பணி, அன்புடன் செய்யும் சேவை ஆகியவற்றின் வாயிலாகத் தான் ஒருவர் தூய்மை, பொறுமை, பணிவுடைமை என்னும் விலைமதிக்க முடியாத நவரத்தினங்களைப் பெற முடியும். முக்கியமாகப் பணிவுடைமை, சேவையின் மூலமாகத்தான் தோன்றுகின்றது. இதன் தொடர்பாகச் செய்முறை மதிப்பு மிகுதியும் உள்ளதாகிய ஒரு கருத்தை நினைவில் கொள்வது மிகப்பெரும் இலாபம் தருவதாகும். அதாவது அனைத்துப் பண்புகளுக்கும் பணிவுடைமையே அடித்தளமாக அமைந்துள்ளது. ஒருவர் பணிவுடன் இருந்து தமக்குச் சொந்தமாகப் பெரும் அளவில் எதுவும் இல்லையென்றும் அவற்றை எல்லாம் தாம் அடைய வேண்டியிருக்கின்றது என்றும் உணர்ந்தால் தான் அவர் தம்மிடம் இல்லாத புனிதமான நற்குணங்களைப் பெற்று அவற்றில் வளர்ச்சி பெற வேண்டும் என்ற விருப்பமும் ஆர்வமும் அவருக்குத் தோன்றுகின்றன. அவற்றைத் தமக்கு உரிமையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற முயற்சியும், திட்டமிட்ட உழைப்பும், அவரிடம் இப்போது தொடங்குகின்றன.

அகந்தையும் தற்பெருமையும் உள்ள ஒருவரிடம் வளர்ச்சி பெறும் வாய்ப்பு சிறிதும் இல்லை. ஏனெனில் அவர் தமக்கு யாவும் தெரியும் என்று உணர்கின்றார். நமக்கு யாவும் நிறைவாக உள்ளன என்று கருதும் மனப்பான்மை அவருடைய தற்பெருமையில் உள்ளது. எனவே தாம்

உழைத்துப் பெற வேண்டியது இனி எதுவும் இல்லை என்ற எண்ணம் அவருக்கு ஏற்படுகின்றது. ஆதலால், எல்லா நற்குணங்களும் விளைகின்ற வளமான பணிவுடைமையே என்றும் நல்லதும் இனியதுமாக இருக்கின்ற எதுவும் இயற்கையாக அதிலிருந்து வளர்கின்றது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

கருணையும் அன்பும் கூட, கெஞ்சி மன்றாடுவோர் தேவை மிகுதியும் உள்ளோர், கதியற்றோர், வறுமை மிகுந்தோர் துன்புற்றோர் ஆகியவர்களுடன் கொள்ளும் தீவிரமான தொடர்பின் விளைவுகளே ஆகும். நிஷ்காமிய கர்மம் என்னும் தனிச்சிறப்புள்ள தெளிவான பண்பு இங்கு காணப்படுகின்றது. இறை வணக்கம் போல் இப்பணிகள் பக்தியுடன் செய்யப்படுகின்றன. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ஒருவரிடம் உள்ள குறிப்பிட்ட புனிதமான நற்பண்புகள் இரட்டையாகக் கூடியவை. இதுகாறும் மறைந்திருந்தவை இப்போது புலனாகின்றன. சான்றாக, மறைந்திருந்த தூய்மைப் பண்பு உண்மை வாழ்வில் கற்புடைமையாகப் புலனாகின்றது. அபாயம் மிகுந்த நெருக்கடி ஏற்பட்டுத் திடீரென்று எதிர்பாராத சூழ்நிலையால் தேவைப்படும்போது அச்சமின்மை, நம்பிக்கை மிகுந்த தைரியமாகப் புலனாகின்றது. வழக்கமாகியுள்ள சுயகட்டுப்பாட்டு நிலைமை, ஆசை காட்டி மயக்கும் நிகழ்ச்சி உண்மையில் எதிர்ப்படும்போது, தன்னை அடக்கிக் கொள்ளும் செயலாக வெளிப்படுகின்றது. கர்மம், ஞானம் என்னும் இரு பண்புகளின் நிறைவையும் சமநிலை வளர்ச்சியையும் கருதிப் பார்க்கும்போது, கர்மயோகம் தவிர்க்க முடியாத முக்கியத்துவத்தைப் பெறுகின்றது.

ஏகாந்தமாக தனித்திருந்து வாழும் வாழ்வினால் வளர்ச்சி பெறும் மனப்பண்புகள் முழுமையும் நிறைவையும் பெற வேண்டி மிகவும் சுறுசுறுப்புடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தீய பண்புகளை வெளியேற்றிய அளவில் ஒருவர் தீய பண்பு இல்லாமை என்ற குணத்தைப் பெற்றுவிட்டோம் என்று திருப்தி அடையக்கூடாது. நம்முள் இருக்கின்ற நல்ல பண்புகளை செயலில் காட்ட வேண்டும் என்ற உடன்பாட்டு வேட்கை ஏற்பட வேண்டும். இதனால் அனைத்து உயிர்களின் மகிழ்ச்சியும் நலமும் பெருகும். அப்போது தான் இந்தப் பண்புகள் தம்மைத்தாமே நியாயப்படுத்திக் கொள்ளும். முழுமையும் மலர்ந்த மலர்களைப் போலவும், பழுத்த பழங்களைப் போலவும் அவை பயன் தருவனவாக விளங்கும். பிறகு அவை தம் பரப்பில் விரிவடைந்து தனி ஒருவரின் வட்டத்திலிருந்து மெதுவாக மனித சமுதாயம் முழுவதையும் தழுவும் வகையில் எல்லை பெரிதாகி வளரும். பிறகு அகில உலகத்தையும் அரவணைத்துக் கொள்ளும் விசுவ வியாபகமாக வளரும்.

இவ்வாறு அவை எல்லையற்ற தன்மையை அடையும் வரையில் விரிவடைய வேண்டுமானால், வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் தீவிர சக்தியுள்ளனவாக இருக்க வேண்டும். நல்லொழுக்கம் ஆன்மீக மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றின் பாதையில் அமைதி நிரம்பிய வாழ்க்கை ஏற்படும்போது கூடவே ஏதேனும் ஒரு நிலையில் தேக்கம் என உருவாகும் அபாயமும் சேர்ந்து கொள்கின்றது. பல்லாண்டுகள் தனித்திருந்து தியானம் செய்து வந்தாலும் கூட, பலரும் நல்லொழுக்க நிறைவைப் பெறுவதற்குத் தவறி விடுகின்றார்கள். அப்படித் தவறுவதற்கு இதுவே காரணம். ஆதலால், தன்னலமற்ற செய்கையும் அன்புடன்

செய்யும் சேவையும் ஒருபோதும் குறைத்து மதிப்பிடப்படவும் கூடாது, புறக்கணிக்கப்படவும் கூடாது.

முடிவாக, ஒரு முக்கியமான கருத்தை நினைவில் கொள்ளுவது மிகவும் நல்லது. பணிவுடைமை, நல்ல குணங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் எப்படி அடிப்படையாக அமைகின்றது என்பதைக் கண்டோம். மிகுந்த உழைப்பினாலும், பொறுமையுடன் கூடிய முயற்சியினாலும் பெறப்படும் நற்குணங்களுக்குப் பணிவுடைமையே ஆதாரமாகவும் விழிப்புள்ள பாதுகாப்பாகவும் செயல்படுகின்றது. நல்லொழுக்கத்தாலும், ஆன்மீகத்தாலும் ஏற்படுகின்ற தற்பெருமை என்ற சாதகரின் முக்கியமான பகைவனுக்கு எதிராகப் பணிவுடைமையே தகுந்த கவசமாகவும், கேடயமாகவும் விளங்குகின்றது. நற்குணப் பாதையில் கணிசமான அளவு முன்னேறி விட்டால் அப்பண்பு மிகுந்த மனிதர், தம்மை அறியாமலே தற்பெருமைக்கு இரையாகிவிடுகின்றார். அவருக்குத் தெரியாமலே தாம் செய்வதெல்லாம் சரி என்று கருதும் உணர்வு கபடமாக உள்ளே நுழைந்துவிடுகின்றது. இது நாளடைவில் தம்மைப்போல் வாழாத மற்றவர்களிடம் அளவற்ற வெறுப்பையும், தம்மளவில் மிகுதியாக அனுபவிக்கும் மனப்பான்மையையும் தோற்றுவிக்கின்றது.

இந்தப் பகைவனிடத்திலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ள உதவும் ஒரே நிச்சயமான கவசம், சேவை செய்யும் ஓயாத பயிற்சியினால் உயிர்ப்புடன் பேணிவரும் இடையறாத பணிவுடைமைதான். உண்மையான, நிலையான மகிழ்ச்சியைத் தேடி அயராமல் பாடுபடும் சாதகரை அது விழிப்புடன் பாதுகாக்கின்றது. நாராயண பாவத்துடன், பயன் கருதாமல் பணிவுடன் அன்புடன் சேவை செய்யும் வாழ்க்கையின் வாயிலாகச் சிறிய 'நான்' என்பதை

அழித்து விடுகின்றவர் தனிச் சிறப்புள்ள பேரின்பத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைகின்றார். அவர் அனுபவிக்கின்ற மிக உயர்ந்த மகிழ்ச்சியை யார் அளந்து காணமுடியும்? ஆதலால் அனைவரும் புனிதமான நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்வதன் மிகப்பெரிய முக்கியத்துவத்தை உணர்வார்களாக.

அவற்றை உண்மையில் பயில வேண்டியதன் தவிர்க்கமுடியாத அவசியத்தை அனைவரும் தெளிவாக்க் காண்பார்களாக. உடனடியாக பெருங்களிப்புடன் நிஷ்காம கர்ம யோகிகளாக ஆவார்களாக.

10. ஆன்மீகச் சாதனை பற்றிய பார்வைகள்

உங்களுடைய வீடு தீப்பற்றி எரியும் போது அறையில் உறங்கும் உங்களுடைய குழந்தையைக் கொண்டு வருவதற்காக நீங்கள் எவ்வளவு துணிச்சலுடன் வீட்டுக்குள் நுழைகின்றீர்கள். அதைப் போலவே நீங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் நடக்கும் போது மிகவும் தைரியத்துடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் முற்றிலும் அச்சமின்றி இருக்கவேண்டும். உங்கள் உடம்பின் மீது உங்களுக்குச் சிறிதும் பற்று இருக்கக்கூடாது. அப்போதுதான் நீங்கள் விரைவில் மெய்யுணர்வு பெறமுடியும். கோழைகள் ஆன்மீக வழியில் செல்லச் சிறிதும் அருகதையற்றவர்கள்.

ஒரு பெரிய மரத்தின் உச்சியில் மாம்பழங்கள் இருந்தால் அவற்றைப் பறிப்பதற்காக நீங்கள் உடனே எகிறிக் குதிப்பதில்லை. அது சாத்தியமல்ல. நீங்கள் மரத்தின் பல்வேறு கொம்புகளைப் பற்றிக் கொண்டு அதன்மீது மெதுவாக ஏறிச் சென்று அம்மரத்தின் உச்சியை அடைகின்றீர்கள். அதைப் போலவே நீங்கள் ஆன்மீக ஏணியின் உச்சியை அடைவதற்கு உடனே எகிறிக் குதிக்க முடியாது. ஏணியின் ஒவ்வொரு படியிலும் நீங்கள் மிகுந்த

எச்சரிக்கையுடன் உங்கள் காலடியை எடுத்து வைக்க வேண்டியுள்ளது.

நீங்கள் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் ஆகியவற்றை பயிலவேண்டியுள்ளது. அப்போது தான் நீங்கள் யோக ஏணியின் மிக உயர்ந்த படியாகிய சமாதியை அடையமுடியும். நீங்கள் வேதாந்த மாணவராக இருந்தால், முதலில் நான்கு சாதனங்களைப் பெற்றவராக ஆக வேண்டும். பிறகு நீங்கள் சிரவணம், மனனம் நிதித்தியாசனங்களைச் செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு தான் பிரம்மசாட்சாத்காரத்தை அடைய முடியும். நீங்கள் பக்தி யோக மாணவராக இருந்தால் பக்தியின் ஒன்பது வகைகளைப் பயிலவேண்டும். அவையாவன, சிரவணம், கீர்த்தனம், ஸ்மரணம், பாதசேவனம். அர்ச்சனம், வந்தனம், தாஸ்யம், சக்கியம், ஆத்ம நிவேதனம். அப்போது தான் நீங்கள் பரபக்தி நிலையை அடையமுடியும்.

கோழியும் குஞ்சுகளும் குப்பை கூளங்களின் பல்வேறு வகைகளைத் திண்பதற்காக அங்குமிங்கும் ஓடினால் கோழிப்பண்ணைக்காரர் என்ன செய்கின்றார்? அவர் அவற்றின் தலைகளின் மீது லேசாகத் தட்டிவிட்டு அவை தின்பதற்காகச் சில தானியங்களை அவற்றின் முன்னால் வீசுகின்றார். அழுக்குகளை உண்ணும் பழக்கத்தை அவை மெதுவாக விட்டு விடுகின்றன. அதைப் போலவே மனமும் அழுக்குப் பொருள்களை உண்பதற்காக அங்குமிங்கும் ஓடி ஐந்துவகையான சிற்றின்பப் பொருள்களை அனுபவிக்கின்றது. அதன் தலையின் மீது நீங்கள் தட்டிவிட்டு ஜெபம், தியானம் ஆகிய பயிற்சியால் ஆன்மீகப் பேரின்பத்தை மெதுவாகச் சுவைக்கச் செய்யுங்கள்.

ஒரு ஜீவன்முக்தர் அல்லது ஒரு பாகவதருக்கு ஒளிமிக்க கண்கள் உள்ளன. அவருக்குத் தலையின் உச்சியிலும், திரிபுடியாகிய புருவங்களின் நடுமத்தியிலும் சதை முன்னால் நீண்டிருக்கின்றது. அவர் கூறுவது எதுவும் உங்கள் மனத்தில் அழிக்க முடியாதவாறு பதிகின்றது. உங்களின் வாழ்நாள் முடிகின்ற வரையிலும் நீங்கள் அதை மறக்கமுடியாது. வசீகரிக்கும் சக்தி அவருக்கு மிகப் பெரும் அளவில் உள்ளது. உங்களின் ஐயங்களை யெல்லாம் அற்புதமான முறையில் அவர் நீக்குவார். அவருடைய முன்னிலையில் இருக்கும்போது நீங்கள் தனிச் சிறப்புள்ள மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும் அனுபவிப்பீர்கள். அவருடைய முன்னிலையில் உங்களின் ஐயங்கள் எல்லாம் தாமாக நீங்குகின்றன. மௌனமே அவருடைய மொழி. அவர் மிகவும் இரக்கம் உள்ளவர். தன்னலம், சினம், பேராசை, அகந்தை, காமம், தற்பெருமை ஆகியவற்றிலிருந்து அவர் விடுபட்டிருக்கின்றார். சத்தியம் சாந்தம், ஞானம், ஆனந்தம் ஆகியவற்றின் உருவமாக அவர் விளங்குகின்றார்.

அடுப்புக்கரி தீப்பற்றுவதற்கு நீண்டநேரம் ஆகின்றது. ஆனால் வெடிமருந்து கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் தீப்பற்றிக் கொள்ளுகின்றது. அதைப் போலவே மலம் படிந்துள்ள மனத்தையுடைய மனிதனின் ஞான அக்கினி தீப்பற்றுவதற்கு நீண்ட காலம் ஆகின்றது. ஆனால் மிகவும் தூய்மை பெற்றுள்ள மனத்தையுடைய சாதகருக்குக் கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள், விரல்களால் ஒரு மலரைக் கசக்குவதற்கு ஆகின்ற நேரத்திற்குள் மெய்யுணர்வாகிய ஞானம் தோன்றி விடுகின்றது.

மாயை ஒரு பெரிய ரம்பம். காமம், சினம், பேராசை, மயக்கம், தற்பெருமை, பொறாமை, பகைமை, அகந்தை

முதலியவை அந்தப் பெரிய ரம்பத்தின் பற்கள். உலகியல் சிந்தையுள்ள மக்களனைவரும் இந்த ரம்பத்தின் பற்களிடையே அகப்பட்டுக் கொண்டு நசுக்கப்படுகின்றார்கள். தூய்மை, பணிவுடைமை, அன்பு, வைராக்கியம், பக்தி, விசாரம் ஆகிய நற்குணங்களைப் பெற்றுள்ளவர்கள் அந்த ரம்பத்தால் தீங்கழைக்கப் படுவதில்லை. தெய்வீக அருளால் அவர்கள் தப்பித்துக் கொள்ளுகின்றார்கள். அந்த ரம்பத்தின் பற்களின் கீழே அவர்கள் சுலபமாகக் கடந்து சென்று அமரத்துவம் என்னும் அடுத்த பக்கத்தை அடைகின்றார்கள்.

ஒரு சாதாரண வெள்ளைக் காகிதம் அல்லது நிறமுள்ள காகிதத்தின் துண்டுக்கு மதிப்பில்லை. நீங்கள் அதை வீசி எறிந்துவிடுகின்றீர்கள். ஆனால் அந்த காகிதத்தில் அசோக சக்கரத்தின் படம் அல்லது முத்திரை இருந்தால் (ரூபாய் நோட்டு) நீங்கள் அதை உங்களின் பணப் பெட்டியில் அல்லது பையில் பாதுகாப்புடன் வைத்துக் கொள்ளுகின்றீர்கள். இதைப் போலவே ஒரு சாதாரணக் கல்லின் துண்டுக்கு ஒருவித மதிப்பும் இல்லை. நீங்கள் அதை வீசி எறிந்து விடுகின்றீர்கள். ஆனால் நீங்கள் பண்டரிபுரத்தில் உள்ள பகவான் கண்ணனின் கற்சிலையை அல்லது கோவில்களில் உள்ள எந்த ஒரு சிலையையும் பார்த்தால் நீங்கள் கைகூப்பி வணங்குகின்றீர்கள். ஏனெனில் அந்த கல்லில் இறைவனுடைய முத்திரை உள்ளது. பக்தர் கற்சிலையின் மீது தாம் நேசிக்கின்ற தம்முடைய இறைவனின் குணங்கள் எல்லாவற்றையும் ஏற்றி வழிபடுகின்றார். ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு உருவ வழிபாடு மிகவும் அவசியமாகும்.

சாதகர் சிலர் இடையறாத சாதனையை மேன்மையான முறையில் செய்கின்றனர். மற்ற சிலர் தீவிரமான சாதனையைக் காலையில் இரண்டு மணி நேரமும், இரவில் இரண்டு மணி நேரமும் செய்கின்றனர். மெய்யுணர்வை விரைவில் அடைய வேண்டும் என்று விரும்பினால் நீங்கள் நீண்டநேரம் தீவிரமான, இடையறாத சாதனையைச் செய்ய வேண்டும்.

உங்களுக்குப் பகவான் கண்ணனுடைய காட்சி நேருக்கு நேர் ஏற்படலாம். நீங்கள் அவருடன் பல தடவைகள் பேசவும் கூடும். அவருடன் நீங்கள் உண்ணவும் விளையாடவும் கூடமுடியும். ஆனால் நீங்கள் முடிவான விடுதலையைப் பெற வேண்டுமானால் உங்களுக்கு ஆத்ம சாட்சாத்காரம் ஏற்பட வேண்டும். நாமதேவருக்குப் பலதடவைகள் பகவான் கண்ணனுடைய காட்சி கிடைத்தது. ஆனால் அவர் அரை வேக்காட்டுத் தாழி என்று குயவர் குல ஞானியாகிய கோராகும்பர் பலரும் அறிய உறுதியாகக் கூறினார். நிறைநிலை அல்லது கைவல்யத்தை அடைவதற்காக அவர் விஷோப கேசர் என்ற குருவை அணுக வேண்டியதாயிற்று.

தியானம் செய்வதற்காக நீங்கள் ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்தவுடனே, கால்களில் வலி ஏற்பட்ட காரணத்தால் அன்று. ஆனால் பொறுமையின்மையின் காரணமாக நீங்கள் எழுந்திருக்க விரும்புகின்றீர்கள். மெதுவாகப் பொறுமையை வளர்த்துக் கொள்வதனால் நீங்கள் இந்த விரும்பத்தகாத எதிர்மறைப் பண்பை வெற்றி கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் தொடர்ந்து ஒரே தடவையில் மூன்று அல்லது நான்குமணிநேரம் அமர்ந்திருக்கும் சக்தியைப் பெறுகின்றீர்கள்.

தியானத்தின் போது நீங்கள் அடிக்கடி மானசீகமாக யாருடனோ பேசிக் கொண்டிருப்பீர்கள். இத்தீய பழக்கத்தை நிறுத்திவிடுங்கள். மனத்தை மிகவும் கவனத்துடன் கண்காணியுங்கள்.

ஒரு சாதகர் எனக்குப் பின்வருமாறு எழுதுகின்றார். "அதிகாலை மூன்று மணிக்கு யாரோ என் கதவைத் தட்டினார்கள். நான் விழித்தெழுந்து கதவைத் திறந்தேன். தலையில் முடி சூடியவராய் உள்ள பகவான் கண்ணனை நான் கண்டேன். அவர் உடனே மறைந்துவிட்டார். அவரைத் தேடிக் கொண்டு நான் ஒரு தெரு வழியாகச் சென்றேன். அவரைக் கண்டுபிடிக்க என்னால் முடியவில்லை. பிறகு நான் என் வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்தேன். அவரை மீண்டும் காண விரும்பிக் காலைப்பொழுது விடியும் வரையில் வர்சலிலேயே அமர்ந்திருந்தேன்.

தூக்கத்தில் நடப்பவர்களைப் பற்றிய நிகழ்ச்சிகள் புதுமை அன்று. அவர்கள் நிற்கும் போதும், நடக்கும் போதும் கூட கனவு காண்கின்றார்கள். மேற்கூறிய அன்பர் நிச்சயம் தூக்கத்தில் நடப்பவராக இருக்கவேண்டும். கனவா அல்லது உண்மை நிகழ்ச்சியா என்று உங்களின் ஆன்மீக அனுபவங்களின் சரியான தன்மையைப் பற்றி நிச்சயப்பதில் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். பகவான் கண்ணனுடைய காட்சி அவ்வளவு மலிவாகக் கிட்டுவதன்று. சாதகர்கள் ஆரம்ப நாட்களில் தவறுகள் செய்கின்றார்கள்.

உங்கள் செருப்புக்குள் நுழைந்து உங்களுக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கும் சிறு கல்லை நீங்கள் உடனே அப்புறப்படுத்துவதைப் போல உங்கள் மனத்தை வதைக்கும் எந்த் ஒரு எண்ணத்தையும் நீங்கள் உடனே

அப்புறப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் ஓரளவு உண்மையான முன்னேற்றத்தை அடைந்தவராக ஆவீர்கள்.

ஒரு சாதகர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார். "ஒரே ஆசனத்தில் அமர்ந்து என்னால் மூன்று மணி நேரம் தியானம் செய்ய முடியும். முடிவில் நான் உணர்வற்றும் போகின்றேன். ஆனால் நான் தரையில் விழுவதில்லை" தியானம் உண்மையானதாக இருந்தால் நீங்கள் ஒரு போதும் உணர்வற்றுப் போய்விட மாட்டீர்கள். முழுமையான விழிப்புணர்வை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். இது சிறிதும் விரும்பத்தகாத எதிர்மறையான மனநிலை. முழுமையான எச்சரிக்கை உணர்வுடன் இருப்பதனால் நீங்கள் இந்த நிலையை வெற்றிகொண்டு மேலே செல்ல வேண்டும்.

தியானம் செய்து கொண்டிருக்கும்போது ஒரு மணி நேரத்திற்குள் உங்கள் மனம் நாற்பது தடவை வெளியே ஓடுகின்றது என்று வைத்துக் கொள்வோம், நீங்கள் அதை முப்பத்தெட்டு தடவை மட்டும் ஓடச் செய்தால் அது நிச்சயம் ஒரு முன்னேற்றமே. நீங்கள் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் ஓரளவு வெற்றி பெற்றிருக்கின்றீர்கள். மனம் அலை பாய்வதைத் தடுத்து நிறுத்த நீண்டகாலம் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியுள்ளது. விட்சேப சக்தி மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. உங்கள் சத்துவ குணத்தை அதிகப்படுத்துங்கள். மனத்தின் சஞ்சலத்தை நீங்கள் மிகவும் எளிதில் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

நீங்கள் ஆழ்ந்த தியானத்தில் இருக்கும்போது பெரும் மகிழ்ச்சியையும், ஆன்மீகப் போதையையும் உணர்வீர்கள். நீங்கள் உடம்பையும், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளையும்

மறந்துவிடுவீர்கள். பிராணன்கள் யாவும் உங்கள் தலைக்குக் கொண்டு செல்லப்படும்.

அறையினுள் இருந்து கொண்டு, உங்களின் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது உங்களுக்குக் கடினமாக இருப்பதாக நீங்கள் கண்டால், வெளியே வந்து திறந்த வெளியில் அல்லது மொட்டை மாடியில் அல்லது ஓர் ஆற்றங்கரையில் அல்லது ஒரு பூந்தோட்டத்தின் அமைதியான மூலையில் அமருங்கள், உங்களுக்கு மனங்குவிதல் நன்றாக அமையும்.

நீங்கள் உங்கள் படுக்கையில் படுத்திருக்கும் போது சில வேளைகளில் ஒரு பெரிய ஒளி உங்கள் நெற்றியின் பக்கம் கடந்து செல்லும். அமர்ந்த நிலையில் தியானம் செய்து அந்த ஒளியைக் காண்பதற்கு நீங்கள் முயற்சி செய்தவுடனே அது மறைந்து விடக் கூடும். நீங்கள், "நான் முயற்சி செய்தாலும் அந்த ஒளியைப் பிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால் நான் படுத்துக்கொண்டிருக்கும் போது, சிறிதளவும் முயற்சி செய்யாமலே அது எப்படித் தானாக வருகின்றது?" என்று கேட்கலாம். காரணம், நீங்கள் தியானம் செய்ய அமர்ந்தவுடனே ரஜோ குணம் உங்களுக்குள் நுழைந்து விட்டதே, உங்களின் மன ஒருமுகப்பாட்டை இழக்கச் செய்துவிட்டது.

உங்கள் மையத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். மைய்யத்தில் எப்போதும் வாழுங்கள். மையமாக இருப்பது ஆத்மா அல்லது அமரத்துவமுள்ள உயிர். இந்த மையமே ஈடன் தேசத்துத் தோட்டம். இதுவே உங்களின் ஆரம்ப கால வீடு. இதுவே பரந்தாமம். இப்போது நீங்கள் தேவை, கவலை, அச்சம் ஆகியவற்றைக் கடந்து வாழ முடியும். என்றென்றும் ஒளிதரும் சூரிய வெளிச்சமும், என்றென்றும்

அழியாத மகிழ்ச்சியும் நிலவும் இந்த வீடு எவ்வளவு இனிதாக இருக்கின்றது!

ஓ! நண்பா! விழித்தெழு. இனியும் தூங்காதே. தியானம் செய். இப்போது பிரம்மமுகூர்த்த வேளை. அன்பென்னும் சாவியினால் உன் உள்ளத்தில் உள்ள இறைவனது கோவிலின் வாசற்கதவைத் திறந்து விடு. ஆன்மாவின் இசைப் பாடலைக் கேள். நீ நேசிக்கும் இறைவனுக்குரிய அன்புப் பாடலைப் பாடு. எல்லைகடந்த இறைவனுக்குரிய இன்னிசையை மீட்டு. அவனைப் பற்றிய சிந்தனையில் உன் மனத்தை உருகச் செய். அவனுடன் ஐக்கியமாகிவிடு. அன்பும் பேரின்பமுமாகிய கடலில் உன்னை முழுகச் செய்து மகிழ்.

III

தியானத்தில் அமர்ந்து நீங்கள் "நான் இப்போது தூயவனாக இருக்கின்றேன். முன்பு இருந்தது போலத் தீய எண்ணம் எதுவும் இப்போது என்னிடம் இல்லை" என்று நினைத்த கணத்திலேயே தீய எண்ணங்களின் ஒரு பெரிய படை முழுவதும் உங்கள் மனத்தின் உள்ளுணர்வு மேற்பரப்பில் நுழைகின்றன. ஆனால் அவை விரைவில் கடந்து போய்விடும். நீங்கள் இப்போது போராடும் நிலையில் இருக்கின்றீர்கள். தீய எண்ணம் ஒன்றைக் கூட நீங்கள் மனத்தில் நினைக்காத ஒரு காலம் வரும். தீய எண்ணங்களுக்குச் சக்தி வாய்ந்த பகைவன், தியானம். தீய எண்ணங்கள் "நாம் விரைவில் நசுக்கப்படுவோம், நம்மை விருந்தோம்பியவர் தியானம் செய்யத் தொடங்கியுள்ளார். நாம் அவர் மீது இன்னொரு முறை பாய்ந்து தாக்குவோம்" என்று கருதுகின்றன. தீவிரமாக உங்கள்

தியானத்தைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். கதிரவன் முன்னால் மூடுபனிகளும் மேகங்களும் நிற்க முடியாது.

தொடக்கத்தில் பகவான் கண்ணனின் படம் முழுவதிலும் உங்கள் மனத்தை நிலை நிறுத்துவது கடினமாக இருக்கும். ஏனெனில் மனத்தின் கதிர்கள் அனைத்தும் ஒருங்கு திரட்டப்படவில்லை. சில வேளைகளில் நீங்கள் முகத்தைப் பார்க்க முடியும். சில சமயங்களில் திருவடிகளைப் பார்க்கமுடியும். சில நேரங்களில் கண்களைப் பார்க்கமுடியும். படத்தில் உங்கள் மனம் மிகவும் விரும்புகின்ற ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் மனத்தை நிலை நிறுத்துங்கள்.

குறிப்பிட்ட புதிய சொற்கள், அல்லது ஊர்களின் பெயர்கள் அல்லது ஆட்களின் பெயர்கள் மனத்தைக் கவர்கின்றன. இன்பவெள்ளம் "பைசாபாத்" ஜான் ஹெர்பர்ட்" என்பன போன்ற குறிப்பிட்ட புதிய சொற்கள் அல்லது ஊர்களின் பெயர்கள் அல்லது ஆட்களின் பெயர்கள் பக்கமாக நீங்கள் வருகின்றீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் தியானம் செய்ய அமரும்போது உங்கள் மனம்,"இன்ப வெள்ளம்", "பைசாபாத்" "ஜான்ஹெர்பர்ட்" என்று உச்சரிக்கும். சில சமயங்களில் அது சில பாடல்களைப் பாடும். பழைய செய்யுட்கள். சிலவற்றை ஒப்புவிக்கும். இவை யாவும். நீங்கள் உங்களின் பிள்ளைப் பருவத்தில் மனப்பாடம் செய்தவை. மனத்தைக் கவனமாகக் கண்காணியுங்கள். மையத்திற்கு அல்லது உரிய குறிப்புக்கு உங்கள் மனத்தைத் திரும்பவும் கொண்டு வர முயற்சி செய்யுங்கள்.

தீவிரமாகத் தியானம் செய்வதற்குக் குளிர்காலம் மிகவும் உகந்தது. தொடர்ந்து ஒரே தடவையில் நீங்கள்

மணிக்கணக்காகத் தியானம் செய்தாலும், நீங்கள் களைப்படைய மாட்டீர்கள். ஆனால் காலை நேரங்களில் சோம்பேறித்தனம் உங்களை வெற்றி கொள்ளத் தன்னால் முடிந்த அளவில் மிகவும் முயற்சி செய்கின்றது. குளிருக்கு அடக்கமாகவுள்ள ஓரிரு கம்பளிகளால் உங்களை நீங்கள் போர்த்திக் கொண்டால் மிகவும் சுகமாக இருப்பதாக நீங்கள் உணருகின்றீர்கள்.

கடிகாரத்தின் எச்சரிக்கை மணி திரும்பத்திரும்ப ஒலித்து உங்களை மீண்டும் மீண்டும் எழுப்பினாலும், அதிகாலை நேரத்தில் எழுந்திருக்க நீங்கள் விரும்புவதில்லை. நீங்கள் இப்போது, "இன்னும் பதினைந்து நிமிடம் தூங்குவோம். பிறகு தியானத்தைத் தொடங்குவோம்". என்று தீர்மானிக்கிறீர்கள். பிறகு நீங்கள் மூடப்படாமல் இருக்கும் உங்கள் கால்களின் பாகங்களை கம்பளிகளால் அழகாகப் போர்த்திக் கொள்ளத் தொடங்குகின்றீர்கள். இப்போது மிகவும் சுகமாக இருப்பதை உணருகின்றீர்கள். இதன் முடிவான பயன் என்ன? நீங்கள் சொகுசாகக் குறட்டைவிடத் தொடங்குகின்றீர்கள். கதிரவன் உதித்த பிறகுதான் நீங்கள் எழுந்திருக்கின்றீர்கள். இவ்வாறே நாட்கள், வாரங்கள். மாதங்கள் உருண்டு செல்லும். இதே முறையில் ஒவ்வொரு குளிர்காலமும் கடந்து செல்கின்றது.

தியானத்திற்கு மிகவும் உகந்த நேரத்தில், மனம் உங்களைத் தூக்கத்தினால் வெற்றி கொண்டு வஞ்சிக்கின்றது. மனம் ஒரு கைதேர்ந்த மாய வித்தைக்காரன். அவனுக்குப் பல தந்திரங்களும் ஏமாற்று வித்தைகளும் தெரியும். மனத்தின் வாயிலாக மாயை வேலை செய்கின்றது. மனம் மிகவும் மர்மமானது. மாயை மிகவும் மர்மமானது. விழிப்புடன் இருங்கள். எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். மனத்தையும், மாயையும் நீங்கள்

அடக்கமுடியும். கடிகாரத்தின் எச்சரிக்கை மணியைக் கேட்டவுடன் கம்பளியைத் தூக்கி வீசி எறியுங்கள். வஜ்ராசனத்தில் அமருங்கள். சில பிராணாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். மந்தமான தூக்கம் உடனே மறைந்துவிடும்.

நீங்கள் கண்களைத் திறந்தவாறு தியானம் செய்யும் போது உங்கள் முன்னால் ஒரு நண்பரைக் காணக்கூடும். அவருடைய குரலையும் கேட்கக் கூடும். ஆனால் நண்பர் யார் என்றும் அவருடைய குரலையும் அடையாளம் கண்டு கொள்ள உங்களால் முடியாது போகலாம். ஏனெனில் மனம் கண்களுடனோ அல்லது செவி களுடனோ இணைந்திருக்கவில்லை. மனம் முற்றிலும் புலன் நுகர்ச்சிப் பொருள்களிலிருந்து விலக்கி வைக்கப் பட்டால் எண்ணங்கள் அடியோடு அழிக்கப்பட்டால், விருப்பு வெறுப்புக்கள் ஒழிக்கப்பட்டால் நீங்கள் உலகத்தைச் சிறிதேனும் எப்படிக் காண முடியும்? நீங்கள் மனம் அற்றவர் ஆகிவிடுகின்றீர்கள். எங்கும் நீங்கள் உங்களையே காண்பீர்கள். எல்லாப் பெயர்களும் உருவங்களும் மறைந்துவிடும்.

மனத்தைத் திடுதிப்பென்று ஒரு குறியில் நிலை நிறுத்துவது மிகவும் கடினம். மனம் அதி வேகத்துடன் இயங்குகின்றது. சர்க்கஸ் குதிரை ஒரு வட்டத்தில் திரும்பத் திரும்ப ஓடுவதைப்போல், மனமும் ஒரு வட்டத்தில் திரும்பத் திரும்ப ஓடுகின்றது. மனத்தைப் பெரிய வட்டத்தில் ஓட அனுமதிப்பதற்குப் பதிலாக அதைச் சின்ன சின்ன வட்டங்களில் ஓட்ச் செய்யுங்கள். முடிவில் அதை ஒரு குறியில் நிலைநிறுத்த முடியும். விவேகமான வழிகளால் நீங்கள் மனத்தைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். வலுக்கட்டாயமும், பலாத்காரமும்

பயன்படமாட்டா. அதனால் நிலைமை இன்னும் மோசமாகிவிடும்.

சில சமயங்களில் நீங்கள் மிக்வும் மனச்சோர்வு அடைந்து "என்னிடம் பல குறைகளும் பலவீனங்களும் உள்ளன. அவற்றை நான் எப்படி நீக்க முடியும்? தீவிரமும், வலிமையும் வாய்ந்த இந்த மனத்தை நான் எப்படி அடக்க முடியும்? நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது மோட்சத்தை நான் இந்தப் பிறவியில் பெறுவேனா? கடந்த எட்டு ஆண்டுகளாக நான் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்து வந்தும், நான் அதிக அளவு முன்னேற்றத்தை அடையவில்லை" என்று உணரக் கூடும். மனத் தளர்ச்சி அடைய வேண்டாம்.

நீங்கள் ஓரிரண்டு இந்திரியங்களை அடக்கியிருந்தால் கூட நீங்கள் சில எண்ணங்களை அடக்கியிருந்தால் கூட நீங்கள் பாதி அளவு போரில் வெற்றி பெற்றுவிட்டீர்கள். ஓர் எண்ணத்தை அடக்கியிருந்தால் கூட, ஒரு வாசனையை அழித்திருந்தால் கூட அது உங்களுக்கு மனோ வலிமையைத் தரும். அடக்கப்படும் ஒவ்வொரு எண்ணமும், அழிக்கப்படும் ஒவ்வோர் ஆசையும், வெற்றி கொள்ளப்படும் ஒவ்வோர் இந்திரியமும் ஒழிக்கப்படும். ஒவ்வொரு குறைபாடும் அல்லது பலவீனமும் மனத்திற்கு புதிய வலிமையைச் சேர்க்கும். உங்களின் மன உறுதியை வளர்க்கும். இலட்சியத்தை நோக்கி உங்களை ஓரடி முன்னே கொண்டு போய் சேர்க்கும். நண்பரே! பிறகு ஏன் வருந்த வேண்டும்? அழ வேண்டும்? அத்யாத்மிகப் போர்க்களத்தில் துணிச்சலுடன் போர் புரியுங்கள். வெற்றியுடன் திரும்பி வாருங்கள். தெய்வீக ஞானம், பேரமைதி, பேரின்பம் ஆகிய வெற்றி வாகைகளைச் சூடுங்கள்.

IV

சில நேரங்களில் மனம் மந்தமாகவும் சோம்பியும் இருக்கும். அப்பொழுது உங்களால் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாது. அது வேலை செய்ய மறுக்கும். தீவிரமாக இருக்கும் அதே மனம் ஒருமுகப்பாட்டின் பிற்பகுதியில் மந்தமாகிவிடக் கூடும். தொடக்கத்தில் நல்ல வேகத்துடன் ஓடும் குதிரை பயணத்தின் முடிவில் மந்தமாகிவிடுவதைப் போன்றது இது. சவாரி செய்பவர் சிறிது புல்லும் தண்ணீரும் தந்து குதிரைக்குப் புத்துணர்ச்சியை ஊட்டுவதைப் போல நீங்களும் மனத்திற்கு உயர் எண்ணங்கள் சிலவற்றை ஊட்டி கவனம் தப்பாத விழிப்புணர்வுடன் அதை நெறிப்படுத்திப் புத்துணர்ச்சியை வழங்க வேண்டும்.

மனம் அமைதியில்லாமல் இருந்தால் அல்லது அலைபாய்ந்து கொண்டிருந்தால் ஓர் அமைதியான அறையில் அமருங்கள். அல்லது செத்த மனிதரைப் போல் சவாசனத்தில் பதினைந்து நிமிடங்கள் படுத்திருந்து, உடம்புக்கும் மனத்துக்கும் முற்றிலும் ஓய்வு தாருங்கள். மகிழ்ச்சியூட்டும் எண்ணங்கள் சிலவற்றை எண்ணுங்கள். அழகான சில மலர்கள், இமயமலையில் மெதுவாக நகரும் பனிக்கட்டி ஆறுகள், பரந்து கிடக்கும் நீலவானம், அகன்ற பரப்புள்ள கடல் அல்லது இமயமலையின் அழகான சில காட்சிகள் அல்லது காஷ்மீர் அல்லது எந்த ஓர் இடத்திலும் உள்ள இயற்கை அழகைச் சிந்தியுங்கள். இப்போது நீங்கள் மீண்டும் தியானம் செய்ய அமரலாம்.

சில வேளைகளில் மனம் மிகவும் கடுமையாக எதிர்க்கும். நீங்கள், "தவம் ஒழுங்கு நெறி, தியானம் ஆகியவற்றால் நான் அதிகம் முன்னேறவில்லை. பிரம்மச்சரியம் நான் மீறட்டும். உணவுக் கட்டுப்பாடுகள்

எல்லாவற்றையும் நான் முற்றிலும் விட்டுவிடட்டும்! சிற்றின்பப் பொருள்களில் நான் களிப்புறுவேனாக. நல்ல விருந்து சாப்பாட்டை நான் உண்பேனாக" என்று உணரலாம். அதற்கு இணங்க வேண்டாம். இனிமையாகப் பேசி மனத்தைப் பணிய வையுங்கள். தீவிரமாக ஜெபமும் கீர்த்தனமும் செய்யுங்கள். "வைராக்கியத்தை பெறுவது எப்படி?" அல்லது பர்த்ருஹரியின் "வைராக்கிய சரிதம்" என்ற நூலை மீண்டும் மீண்டும் படியுங்கள். சம்சார வாழ்க்கையின் வேதனைகளையும், சிற்றின்ப வாழ்க்கையின் குறைபாடுகளையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஞானிகளையும் அவர்களுடைய போதனைகளையும் மீண்டும் மீண்டும் நினைத்துப் பாருங்கள். பிடிவாதமாக இருங்கள். எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். விழிப்புடன் இருங்கள். கண்காணியுங்கள். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். முரட்டுத்தனமான மனம் தணிந்து மெதுவாகச் சாந்தமடையும்.

சில நேரங்களில் மனம் முற்றிலும் செயல்படாத நிலையில் இருக்கும். கவனம் வேறு இடத்தில் இருக்கவும் கூடும். மனம் எண்ணம் எதையும் எண்ணாமல் காலியாக இருக்கும். இந்த நிலை சிறிது நேரம் நீடித்தால் நீங்கள் உறக்கத்தில் ஒன்று கலந்துவிடுவீர்கள். இந்த நிலை லயம் என்று கூறப்படுகின்றது. தியானத்தில் இது ஒரு கடுமையான தடை. பத்து அல்லது இருபது பிராணாயாமங்களைத் தீவிரமாகச் செய்யுங்கள். பிறகு பத்து நிமிடங்களுக்கு "ஓம்" மந்திரத்தை உரக்க உச்சரியுங்கள். இந்த தூக்க நிலை விரைவாக மறைந்துவிடும்.

தூய பிரம்மச்சாரிக்குக் கூட தொடக்கத்தில் ஆவல் காரணமாகத் தொந்தரவு ஏற்படக்கூடும். சிற்றின்ப நுகர்ச்சி

அனுபவம் எத்தகையதாக இருக்கும் என்றும் அதை அறியவேண்டும் உணரவேண்டும் என்றும், அதை அறிய அவருக்கு ஆவல் ஏற்படலாம். அவர் சில சமயங்களில் "ஒரு பெண்ணுடன் கொள்ளும் சிற்றின்பம் பற்றிய அறிவை ஒரே ஒரு முறை நான் பெறுவேனாக. அப்போது இந்தச் சிற்றின்ப விருப்பத்தையும், தூண்டும் உணர்ச்சியையும் நான் முற்றிலும் வேருடன் களைந்தெறிய முடியும்" என்று நினைக்கின்றார். மனம் இந்தப் பிரம்மச்சாரியை ஏமாற்ற விரும்புகிறது. மாயை ஆவலின் வாயிலாக அழிவை விளைவிக்கின்றது. ஆவல் சக்தி வாய்ந்த விருப்பமாக உருப்பெறுகின்றது. அனுபவிப்பதனால் ஆசையைத் திருப்தியடையச் செய்ய முடியாது. மனித இரத்தத்தை ஒரு முறை ருசி பார்த்துவிட்டால் கூட, மனிதனை உண்ணும் விலங்காகிய புலி மனித மாமிசத்தின் பின்னால் ஓடுகின்றது. அதைப் போலவே, சிற்றின்பக் களிப்பை ஒரு முறை ருசி பார்த்த மனமும் எப்போதும் அதன் பின்னால் செல்லவே ஆசைப்படுகின்றது. விவேகமுள்ள வழியாதெனில், இந்த ஆவலாகிய சுவையை அழிப்பதாகும். தூய பால் வேறுபாடற்ற ஆத்மாவைப் பற்றி விசாரத்தால் அல்லது ஆராய்ச்சியால் இதைச் செய்யலாம். பிரம்மச்சரியத்தின் பெருமைகளைப் பற்றியும், கலக்கமுள்ள வாழ்வின் குறைபாடுகளைப் பற்றி சிந்திப்பதாலும், இடையறாது தியானம் செய்வதனாலும் சிற்றின்ப விருப்பத்தை அடியோடு துறந்து விடுவதனாலும் இதைச் செய்யலாம்.

பெண்ணின் முகத்தையே பார்த்திராத பிரம்மச்சரியாகிய ஒரு குருடனுக்குக் கூடச் சிற்றின்ப ஆசையைத் தூண்டும் உணர்ச்சி மிகவும் வலுப் பெற்றதாக உள்ளது. ஏன்? இதற்குக் காரணம் அவருடைய முற்பிறவிகளில் ஏற்பட்டுள்ள சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது

பதிவுகளின் வேகமேயாகும். இவை அவருடைய உள்ளுணர்வு மனத்தில் உருப்பெற்றுள்ளன. நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் எதை நினைத்தாலும் அவை உங்களின் உள்ளுணர்வு மனத்தில் அல்லது சித்தத்தில் உள்ள அடுக்குகளில் அழிக்க முடியாதபடி பதிவாகின்றன அல்லது அச்சாகின்றன. அல்லது நிலையாக இடம் பெறுகின்றன. ஆத்மா அல்லது பரம்பொருள் பற்றிய ஞானம் உதயமாவதனால் தான் இந்தப் பதிவுகள் எரிந்து போகும். அல்லது அழிந்து போகும். சிற்றின்ப வாசனைகள் மனம் முழுவதும் உடம்பு முழுவதும் நிரம்பி விடும் பொழுது சம்ஸ்காரங்கள் பெரிய விருத்திகள் அல்லது அலைகளின் வடிவம் கொள்ளுகின்றன. இவை அப்பாவியாகிய குருடனைச் சித்திரவதை செய்கின்றன. உயிருக்கு மறுபிறப்பு உண்டு என்ற உண்மையை இது தெளிவாக நிருபிக்கின்றது.

எண்ணமே உண்மையான செயல். ஆனால் ஒரு மனிதனை உண்மையில் சுடுவதற்கும், அவனைச் சுட வேண்டும் என்று நினைப்பதற்கும் இடையே மிகப்பெரும் வேறுபாடு உள்ளது. அதைப்போலவே உண்மையில் ஒரு பெண்ணுடன் சிற்றின்பத்தை அனுபவிப்பதற்கும், அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதற்கும் இடையே மிகப்பெரும் வேறுபாடு உள்ளது.

தத்துவ ரீதியாகப் பேசும்போது, ஒரு மனிதனைச் சுட வேண்டும் என்று நினைப்பதும் சிற்றின்பம் நுகர வேண்டும் என்று நினைப்பதும் உண்மையில் செய்கையே ஆகும். ஆசைப்படுவதே செயலைக் காட்டிலும் வலிமை உள்ளது. மனிதனுடைய நோக்கங்களுக்கு ஏற்ற பலன்களை இறைவன் வழங்குகின்றார். எண்ணங்களில் தூய்மையாக இருங்கள்.

அப்போது தான் நீங்கள் உள்ளத்தின் உள்ளே இருக்கும் ஆண்டவனுடைய சாம்ராஜ்யத்துக்குள் நுழைய முடியும். அப்போது தான் ஆண்டவன் உங்கள் உள்ளத்தில் உள்ள அரியாசனத்தில் எழுந்தருளுவார்.

இமாலயக் குகையில் உள்ள சாதகர் அல்லது யோகி அல்லது சமவெளிகளில் மௌனமாகத் தியானம் செய்பவர் ஆன்மீகத்தில் மிக மிக முன்னேற்றம் அடைந்திருப்பதாகக் கருதுகின்றனர். ஓயாத தன்னலமற்ற சேவையையும், தியானத்தையும் இணைத்து அவற்றின் வாயிலாக இலட்சியத்தை அடைவதற்கு நிதானமாகவும், உறுதியாகவும் பாடுபடுகின்ற சகோதர சாதகரை வெறுப்புடன் பார்க்கின்றார். இவர் வைராக்கியத்திலும் திதிட்சையிலும் மிகுந்த வளம் பெற்றிருக்கலாம். புனிதமான சமய நூல்களின் படிப்பில் இவர் மிகுந்த திறமை பெற்றிருக்கலாம். இவரால் குளிரைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியலாம். ரொட்டியையும், பாசிப் பயிற்றுக் குழம்பையும் மட்டுமே உண்டு இவரால் உயிர் வாழ முடியலாம். ஒரே தடவையில் நீண்ட நேரத்திற்கு ஒரே ஆசனத்தில் இவரால் அமர முடியலாம். ஆனால் இவரிடம் கருணை, விசுவ அன்பு, பரந்த பொறுமை, இரக்கம், துணிச்சல் முதலியவை குறைந்த அளவில் இருக்கலாம். இவரால் வெப்பத்தை பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது போகலாம். சக்தி வாய்ந்த விட்சேபத்தைப் பற்றி இவர் முறையிடலாம். சமவெளிகளுக்கு வரும்போது இவரால் சமநிலை மனப்பான்மையைப் பேணமுடியாது போகலாம். பின்னே கூறப்பட்டவர் தமக்கே உரிய தனிச்சிறப்புள்ள நற்குணங்களையும் சமநிலை மனப்பான்மையையும் பெற்றிருக்கலாம். இமாலய யோகி அல்லது சமவெளிகளில் மௌனமாகத் தியானம் செய்பவரைக் காட்டிலும் அவர் பல வகைகளிலும் மேம்பட்டிருக்கலாம்.

ஒருவர் எல்லா நற்குணங்களிலும் மேம்பட்டிருக்க வேண்டும். வெப்பத்தையும், குளிரையும் பொறுத்துக் கொள்ளக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் அவர் நிறைஞானியாக ஆக முடியும். சீரான மன நிலையே யோகம்.

உலகியல் மனிதருக்குத் தம் பதவியைப் பற்றியும் செல்வத்தைப் பற்றியும் அபிமானம் இருக்கின்றது. தம் மனைவி மக்களிடத்தில் அவருக்கு மிகுந்த மோகம் இருக்கின்றது. ஆனால் ஒரு துறவி அல்லது யோகிக்கு ஆன்மீகத் தற்பெருமையும் நல்லொழுக்கத் தற்பெருமையும் பெரும் அளவில் இருக்கின்றன. அவர், "நான் இல்லறத் தாரைக் காட்டிலும் உயர்ந்தவன், நான் ஒரு பெரிய யோகி, நான் பன்னிரெண்டு மணிநேரம் தியானம் செய்ய முடியும். தூய்மை, துறவு, வைராக்கியம் ஆகியவை எனக்குப் பெரும் அளவில் உரிமையாக உள்ளன" என்று கருதுகின்றார்; உணருகின்றார். உலகியல் மனிதரின் அபிமானத்தைக் காட்டிலும் துறவியின் அபிமானம் மிகவும் ஆபத்தானது. மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. ஆதலால் அதை நீக்குவது மிகவும் கடினம்.

"நான் யார்?" என்ற விசாரணை மிகவும் கடினமான ஒரு சாதனை. வலிமையும் தூய்மையும் நுண்ணறிவும் வாய்ந்த நால்வகைச் சாதனைகளையும் பெற்றுள்ள, வேதாந்த முதல் நூல்களிலும், பஞ்சீகரணம் பற்றியும், நேதிகளையும், கொள்கையிலும் அன்விய வ்யதிரேக முறைகளிலும், பாசத்தியாக இலட்சணையிலும், அத்யாரோப அபவாதத்திலும், பஞ்சகோசங்களின் தர்மங்களிலும், ஆத்மாவின் இயற்கை பற்றியும், இன்னும் இவை போன்றவற்றிலும் ஆழ்ந்த ஞானம் வாய்ந்த ஒருவரால் தான் இதைப் பயிற்சி செய்யமுடியும்.

தகுதிவாய்ந்த அதிகாரியாகிய மாணவருக்கு மட்டும் தான் தியானம் செய்யும் போது "நான் யார்?" என்ற வினாவுக்குப் பொருத்தமான விடை கிடைக்கும். இல்லையெனில் மனம் சாதகரை ஏமாற்றிவிடும்.

சிமிழி விளக்கினுள்ளே சுடரொளி எரிவதைப் போல இதயத்தினுள்ளே தெய்வீகச் சுடரொளி எரிந்து கொண்டிருக்கின்றது. உங்களின் உள்ளுக்குள் இருக்கும் மூன்றாவது கண்ணால் அல்லது ஐம்பொறிகளையும் செயற்படாது விளக்கியும் மனத்தை அமைதியுறச் செய்தும் ஏற்படும் உள்ளுணர்வினால் நீங்கள் தெய்வீகச் சுடரொளியைக் காணலாம்.

"நான்" என்னும் சிறிய மாயையாகிய உயிர் என்னும் சிறிய பறவை ஒன்பது கதவுகள் உள்ள ஒரு கூண்டில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. 'நான்' 'எனது' என்ற உணர்வுகளையும் வாசனைகளையும் அழித்துவிட்டால் அது உடம்பென்னும் கூண்டைவிட்டு வெளியே வரமுடியும்.

கல்லும் சில நேரங்களில் உருகக்கூடும். ஆனால் அகந்தையுள்ள மனிதனின் மனம் உருகவே முடியாது. அது சக்திமுக்திக்கல், வைரம் அல்லது கருங்கல்லைக் காட்டிலும் கெட்டியாகவுள்ளது. ஆனாலும் அது சில வேளைகளில் உருகக்கூடும். ஆனால், இடையறாத சத்சங்கம், ஓயாத மனித சேவை, தியானம், இறைவனுடைய திருநாம ஜெபம் ஆகியவற்றால் அதை வெண்ணெய் போல் மிருதுவாக மாற்ற முடியும்.

இறைவனுடைய திருநாமம் எவ்வளவு இனிமையாக இருக்கின்றது. ஹரி, இராமன் கண்ணன், சிவன் ஆகியோருடைய திருநாமங்கள் எவ்வளவு ஆறுதலைத் தருகின்றன, எவ்வளவு மேன்மையுறச் செய்கின்றன.

திருநாமம் உங்களுடைய அச்சத்தையும், துயரத்தையும், வருத்தத்தையும், வேதனையையும் போக்கி உங்களின் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும் வலிமையையும் தைரியத்தையும் நிரப்புகின்றது. உங்களின் புண்பட்ட மனத்தையும், களைப்புற்ற உடம்பையும் பேரின்பத்தையும் வழங்கும் தெய்வீக அமிழ்தமாகவுள்ளது. திருநாமம் எந்நேரமும் உங்கள் உதடுகளில் ஒலிக்கட்டும். இறைவனுடைய திருநாமத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். திருநாமத்தைப் பாடுங்கள். அதை உங்கள் மூச்சுடன் இணையுங்கள். பிறப்பு, இறப்பு வட்டங்களிலிருந்து நீங்கள் விடுதலை பெறுவீர்கள்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதன் பலன், தியானம், தியானத்தின் பலன் மெய்யுணர்வு, மெய்யுணர்வின் பலன் மோட்சம், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் போது, நீங்கள் எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்க்கின்றீர்கள். உங்கள் மனத்தை ஒரே குறியில் அல்லது கருத்தில் நிலை நிறுத்துகின்றீர்கள். தியானத்தில் நீங்கள் ஒரே கருத்து தொடர்ந்து பாய்வதைப் பெறுகின்றீர்கள்.

கல்லினுள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தேரைக்கு உணவு வழங்கும் இறைவன் உங்களையும் கவனித்துப் பேணுவார். நம்பிக்கையின்மைக்குக் காரணம் என்ன? ஓ! அன்புள்ள ராமா! இறைவனிடமும் அவனுடைய கருணையின் மீதும் உயிர்ப்புள்ள, அசையாத நம்பிக்கை கொள். கவலையற்று இரு.

பேசுபவன் அறியமாட்டான். அறிந்தவன் பேசமாட்டான். காலியாகவுள்ள பாத்திரங்கள் மிகுந்த ஓசையை எழுப்புகின்றன. மிகையாகப் பேசுபவன்,

சிறிதளவே சிந்திக்கின்றான். சிறிதளவே நிறைவேற்று கின்றான்.

எச்சரிக்கையாக இருங்கள். மக்களின் இயல்பை ஆராயுங்கள். மக்களுடன் மிகவும் கவனமாகப் பழகுங்கள். ஏமாற இடம் தராதீர்கள். உளநூல் பற்றிய அறிவைப் பெறுங்கள். மக்களை அவர்களுடைய நடத்தை, பேச்சு, பார்வை, புன்சிரிப்பு நடை ஆகியவற்றால் அறிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் உண்ணும் உணவைக் கொண்டும், அவர்கள் படிக்கும் நூல்களைக் கொண்டும், அவர்கள் பழகும் நண்பர்களைக் கொண்டும் அவர்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கனவுகளைக் கவனத்துடன் ஆராய்வதன் வாயிலாக உங்களின் ஆன்மீக வளர்ச்சியை நீங்கள் அளந்தறிய முடியும். கனவுகளில் உங்களுக்குத் தீய எண்ணங்கள் தோன்றவில்லையென்றால் கனவுகளில் உங்களின் இஷ்ட தெய்வத்தின் காட்சி அடிக்கடி உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், கனவுகளில் கூட உங்களின் இஷ்ட மந்திரத்தை நீங்கள் உச்சரித்தால், கனவுகளில் கூட நீங்கள் பூஜை செய்து வழிபட்டால், நீங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் பெரும் அளவு முன்னேற்றத்தை அடைந்திருக்கின்றீர்கள் என்று அறியலாம்.

பதஞ்சலி மகிரிஷியின் யோக சூத்திரங்களிலோ அல்லது ஏதேனும் ஒரு வேதாந்த நூலிலோ குண்டலினியைப் பற்றி அல்லது மனோ சக்தியைப் பற்றி குறிப்பு இல்லை. "தத்துவமஸி" அல்லது "அகம் பிரம்மாஸ்மி" என்ற மகா வாக்கியங்களின் சிறப்பைக் குறித்துத் தியானம் செய்வதன் வாயிலாக ஞானயோகி, பிரம்மாகார விருத்தியை எழுப்பி, நிர்விகல்ப சமாதியில் நுழைகின்றார். குண்டலினியை எழுப்பாமலே அவரால்

சமாதியில் நுழைய முடியும். ஆனால் உடல் தொடர்புள்ள சித்திகள் சிலவற்றைப் புலப்படுத்த விரும்பினால் அவர் குண்டலினியை எழுப்புகின்றார். பிராணாயாமம், ஆசனங்கள், பந்தங்கள், முத்திரைகள் அல்லது ஹடயோகக் கிரியைகளில் எதையும் அவர் இதற்கு ஒரு போதும் பயிற்சி செய்வதில்லை.

நீங்கள் ஆன்ம ஞானத்தைப் பெற்றாலன்றி நிறைவான அல்லது முழுமையான பற்றின்மையைப் பெற முடியாது. சாதனைக் காலத்தின்போது மனம் ஏதேனும் ஒரு வடிவத்தைப் பற்றிக் கொள்ளத் தன்னால் முடிந்த அளவில் முயற்சி செய்கின்றது.

"அசங்க - சஸ்த்ரேண த்ருடேன ச்சித்வா!"

பற்றின்மை என்னும் வாளால் எல்லாவகையான பற்றுக்களையும் இரக்கமின்றி நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வெட்டி வீழ்த்த வேண்டியிருக்கும்.

ஆத்மா, ஈசுவரன், தேவதை, மந்திரம் ஆகிய யாவும் ஒன்றே என்ற பாவனை உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும். இந்தப் பாவனையுடன் நீங்கள் உங்களுடைய குருமந்திரம் அல்லது இஷ்ட மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் மந்திரசித்தி அல்லது கடவுளைப்பற்றிய மெய்ஞ்ஞானத்தை மிக விரைவில் பெற முடியும்.

இறைவனுக்கு நீங்கள் படைக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த மலர், உங்களின் இதயம் தான். உங்கள் இதயத்தினுள் கைலாசத்தின் முடிவில்லாத பேராட்சி, எல்லையில்லாத பேரின்பத்தின் பேரரசு, கங்கு கரையற்ற அமைதி உள்ளது. அதனுள் ஆழமாக ஊடுருவிச் செல்லுங்கள்.

உங்களின் இஷ்டதேவதையும், வழிகாட்டியும், மேலான அடைக்கலமும், ஆறுதலும் ஆகிய இறைவனுடன் உங்களுக்கு நேரடியாகத் தொடர்பு ஏற்படுவதாக!

VI

இந்த உலகம், உடம்பு, மனம், பிராணன் ஆகியவற்றுக்கு ஆதாரமாகவுள்ள அமரத்துவ ஆன்மா. இமாலயத்தின் பனியைப் போல் தூய்மையானது. கதிரவன் ஒளியைப் போல் வெளிச்சமுள்ளது. வானத்தைப்போல் அகன்ற பரப்புள்ளது. காற்றைப்போல் எல்லா இடங்களிலும் வியாபித்துள்ளது. கடலைப் போல் ஆழங்காண முடியாதது. ரிஷிகேசத்தில் ஓடும் கங்கையாற்றின் தண்ணீரைப் போல் குளிர்ச்சியாக இருப்பது. இந்த ஆத்மாவைக் காட்டிலும் இனிதானது எதுவும் இல்லை.

உங்கள் இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்துங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். உங்கள் இதயத்தினுள் ஆழ்ந்து மூழ்குங்கள். உங்கள் உள்ளத்தின் உள்ளே இருக்கின்ற மூலை வரைக்கும் மூழ்குங்கள். நீங்கள் அதைக் காண்பீர்கள். நீரின் ஆழத்தில் தேடினால் தான் உங்களுக்கு ஆத்மாவாகிய முத்து காணப்படும். நீங்கள் கடற்கரையில் மட்டும் தங்கியிருந்தால் உங்களுக்கு உடைந்த சிப்பிகள் தான் கிடைக்கும்.

மேகங்களினூடே மழைத் தண்ணீரும், பாலில் வெண்ணையும், மலர்களில் நறுமணமும் இருப்பதைப் போல், இந்தப் பெயர்கள், உருவங்கள் எல்லாவற்றிலும் இந்த ஆத்மா மறைந்து கிடக்கின்றது. தூய்மையான ஒருமுனைப்பட்ட கூர்மையான, நுண்ணிய அறிவுள்ளவர்

இடையறாத தீவிரமான தியானத்தால் ஆத்மாவைக் காண்பார்.

மகன் தன் தாயைப் பார்ப்பதைப் போல ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கின்றவராக இருந்து, அவளை விட்டு விலகியும், இருக்கின்றவர், காமத்தையும், சினத்தையும் அடக்கியவர், இந்த உலகில் உள்ள அழியும் பொருள்களின் பால் கவர்ச்சியைக் காணாதவர், ஒழுங்காகத் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்கின்றவர் விரைவில் பரம்பொருளை அல்லது பரம சாந்தி நிலவும் வீட்டை அடைவார். அவர் அங்கிருந்து இந்த மிருத்யு உலகத்திற்கு அல்லது இறப்பு உலகத்திற்குத் திரும்பி வராத நிலையை அங்கே அடைகின்றார்.

சர்க்கரையும், சர்க்கரை பொம்மைகளும், பானையும் மண்ணும், இரும்பும் ஆணியும், வாளும், நீரும், நுரையும், காதணியும் தங்கமும் இரு வேறு பொருள்களல்ல அவை ஒரே பொருள். இதைப் போலவே, மெஞ்ஞானம் உதித்தால் பலவாகத் தோன்றும் பிரபஞ்சம் ஆத்மாவை தவிர ஒன்றும் இல்லை. தனிப்பட்ட ஜீவாத்மாவும், பரமாத்மாவும் ஒன்றாகின்றன.

ஆத்மாவே உலக முழுமையும் நிரம்பியுள்ளது. யாவும் ஆத்மாவே. உங்களுக்குள் இல்லாத எதுவும் இல்லை. ஆத்மாவை உணர்ந்து கொண்ட பிறகு நீங்கள் எதை விரும்புவீர்கள்? ஏனெனில், நீங்கள் விரும்புவதற்கு எந்த ஒரு பொருளும் இல்லை.

நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பழைய சம்ஸ்காரங்களை மாற்றி விடலாம் அழித்து விடலாம். மனம் என்பது சம்ஸ்காரங்களின் மூட்டையே தவிர வேறொன்றும் அல்ல. துணிந்து அவற்றுடன் போராடுங்கள். உணவுக் காகவோ, செல்வத்திற்காகவோ பெயருக்காகவோ,

புகழுக்காகவோ போராட வேண்டாம். ஆனால் ஆத்மாவின் பேரரசை அல்லது நிலையான அமைதியின் பரந்த பேரரசை அடைவதற்காகப் போராடுங்கள். உலகியல் சம்ஸ்காரங்களை அழிப்பதனால் இதை அடையலாம். விவேகம் என்னும் கவசத்தை அணிந்து, வைராக்கியம் என்னும் வாளை ஏந்தித் தன் பழைய சம்ஸ்காரங்களுடன் அத்யாத்மிகப் போர்க்களத்தினுள்ளே போராடுபவனே வீரம் மிகுந்த போர் வீரன் ஆவான். இயந்திரத் துப்பாக்கிகளுடன் தன் பகைவர்களை எதிர்த்துப் போர்க்களத்தில் போராடுபவன் அல்ல.

வெளியில் உடல் வலிமையினால் போராடும் போராட்டத்தைக் காட்டிலும் (பழைய வாசனைகளோடு) சமஸ்காரங்களுடன் போராடுவது மிகவும் கடுமையானது மிகவும் ஆபத்தானது, மிகவும் அச்சத்தையூட்டுவது. ஆன்மீகப் போர்வீரனுக்கு ஆதாரம் சத்துவகுணம். ஆனால் உலகியல் போர்வீரனுக்கு ஆதாரம் ரஜோகுணமும், தமோ குணமும் கலந்த கலவை. இராமனும், இராவணனும் போரிட்டனர். இராமன் சத்துவ குணமுள்ளவன். ஆனால் இராவணன் தமோ குணமுள்ளவன். எவரெஸ்ட் மலையின் சிகரத்தில் ஏறுவதற்கான குறிக்கோள் பயணத்தில் செல்வது சுலபம். நந்த பர்வதத்தின் உயரங்களை அளந்து காண்பது சுலபம். மாந்தாதா சிகரத்தை அடைவது சுலபம். ஆனால் உயிரின் ஆன்மீக இமாலயத்தின் சிகரத்தில் ஏறிச் செல்வது கடினம். பொறுமை, இடைவிடாத உழைப்பு, சாந்தம், துணிச்சல், ஆகிய படைக்கலங்களுடன் உள்ள அஞ்சாத சாதகர் மெதுவாக ஒவ்வொரு சிகரத்தையும் ஏறிச் செல்லுகின்றார். இந்திரியங்களை ஒவ்வொன்றாக அடக்குகின்றார். எண்ணங்களை ஒவ்வொன்றாகக் கட்டுப்படுத்துகின்றார். வாசனைகளை ஒவ்வொன்றாக அழிக்கின்றார். முடிவில்,

தெய்வீக பெருமை அல்லது மெஞ்ஞானத்தின் உச்சியை அடைகின்றார். ஆன்மீக வீரர்கள் அல்லது மேம்பட்ட ஆன்மாக்களின் பெருமை ஓங்குக!

புதிய சாதகர்கள் தியானம் செய்வதற்காகச் சமையல் அறைக்குப் பக்கத்தில் உள்ள அறையில் அமரக் கூடாது. மனம் சுவையான உணவு வகையையே நினைக்கும். இதனால் கவனம் வேறு பக்கம் திரும்பக்கூடும். குறிப்பிட்ட சில உணவு வகைகளின் இனிய வாசனை, மூக்கில் உள்ள வாசனை சம்பந்தமான உணர்ச்சி நரம்புகளைத் தூண்டி மகிழ்விக்கின்றது. நாக்கில் உள்ள வழுவழுப்பான சுவையுணர்ச்சி சம்பந்தமான நரம்புகளை நீரூரச்செய்கின்றது.

சில இனிப்புகளையும் ஒரு குவளை சூடான தேனீரையும், உங்கள் முன்னால் வைத்துக்கொண்டு, உபநிஷதங்களைப் படிக்கவோ அல்லது தியானம் செய்யவோ நீங்கள் தொடங்கினால், உங்களுக்கு ஆழ்ந்த மன ஒருமைப்பாடு ஏற்படாது. மனத்தின் ஒரு பகுதி எந்நேரமும் இனிப்புகளையோ அல்லது தேனீரையோ சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும். ஆரம்ப சாதகர்கள் தியானம் செய்ய அமர்வதற்கு முன்னால் கவனத்தைத் திருப்பும் இத்தகைய சின்னஞ்சிறு காரணங்களை எல்லாம் அகற்றி விட வேண்டும்.

அனைவரையும் ஒரே மாதிரி நடத்துங்கள். ஏழைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் சேவை செய்யுங்கள். எல்லா வகையான பற்றுக்களையும் அறுத்தெறியுங்கள். தேவைப்படுவோருக்கு உதவுங்கள். ஆசைகளை நசுக்கிவிடுங்கள். வாசனைகளையும் அகந்தையையும் நீக்கிவிடுங்கள். சிற்றின்ப நுகர்ச்சிகளைத் தவிருங்கள். ஆன்மீக ஒருமைப்பாட்டை தியானம் செய்யுங்கள்.

மெய்யுணர்வு பெறுங்கள். பரம்பொருளைப் பற்றிய ஞானத்தைப் பெறுவதற்கு மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

தெய்வீகப் பரமாத்மாவால் கிளர்ச்சி பெற்ற அமரத்துவ அமிழ்தைப் பருகிப் போதையேறிய எல்லையற்ற பரம்பொருளினால் நிரப்பப்பட்டுள்ள சமநிலை மனத்தையும் சமநோக்கையும் பெற்றுள்ள ஞானி அல்லது ஜீவன் முக்தர் எங்கும் தாம் இறைவனையே காணுகின்றார். அனைவரையும் தூய அன்புடன் தழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

11. சாதனை

அதன் பயன்பாட்டுக்குரிய மனோதத்துவக் கலை நுணுக்கங்கள்

உங்கள் உணர்வுகள் எல்லாவற்றையும் மிகவும் கவனமாகக் கண்காணியுங்கள். ஏக்கம் மிகுந்த உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படுகின்றதென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். ஒரு சிறிய குவளையில் பால் அல்லது தேனீரை அருந்துங்கள். அமைதியாக இருங்கள். உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். மனத்தளர்ச்சி ஏற்பட்டதற்குரிய காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து அதை நீக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இந்த உணர்வை வெற்றி கொள்வதற்கு மிகவும் சிறந்த வழி இதற்கு எதிரானதைச் சிந்திப்பதாகும். உடன்பாடு, எதிர்மறையை வெல்கின்றது. இது இயற்கையின் மிகவும் பயனுள்ள சட்டம். இப்போது ஏக்கத்திற்கு எதிராகவுள்ள உணர்வை வலிமையுடன் சிந்தியுங்கள். மகிழ்ச்சியைச் சிந்தியுங்கள்.

இந்தப் பண்பு உண்மையில் உங்களின் உடமையாக இருப்பதை உணருங்கள். "ஓம் மகிழ்ச்சி" என்ற வாய்ப்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் மானசீகமாக

உச்சரியுங்கள். "நான் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றேன்" என்று உணருங்கள். பல முறைகள் புன்னகை பூக்கவும் சிரிக்கவும் தொடங்குங்கள். பாடுங்கள். பாட்டு சில வேளைகளில் உங்களை விரைவில் உயர்த்தும். ஏக்கத்தை விரட்டுவதற்குப் பாட்டு மிகவும் பயனுள்ளது. பல தடவைகள் 'ஓம்' மந்திரத்தை உரக்க உச்சரியுங்கள். திறந்த வெளியில் ஓடுங்கள். மனத்தளர்ச்சி விரைவில் மறைந்துவிடும். இது ராஜ யோகிகளின் பிரதிபட்ச பாவனை வழியாகும். இது மிகவும் சுலபமான வழி. பலவந்தமாக ஏக்கத்தைத் துரத்தும் வழி, தனது இச்சையால் வலியுறுத்துவதனால், ஆணையிடுவதனால் நிகழும். இது மிகவும் பயனுள்ள வழியாக இருந்தாலும் இது மனத்துக்கு மிகுந்த சுமையாகிவிடுகின்றது. இதற்கு மனத்தின் மிகப் பெரும் சக்தி தேவைப்படுகின்றது.

சாதாரண மக்கள் இதில் வெற்றி பெற முடியாது. எதிர்மறை உணர்வை அதற்கு எதிரான உடன்பாட்டு உணர்வினால் நிரப்புதல் -இவ்வாறு மாற்றி விடும் வழி மிகவும் சுலபமானது. வெகு சீக்கிரத்தில் விரும்பத்தகாத உணர்வு மறைந்து விடுகின்றது. இதைப் பயிற்சி செய்து உணருங்கள். பல தடவைகள் நீங்கள் தோல்வியுற்றாலும் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள். சில தடவைகள் அமர்ந்த பிறகு, சில பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

மற்ற எதிர்மறை உணர்வுகளுடனும் நீங்கள் நன்றாக இதே முறையில் நடந்து கொள்ளலாம். சின உணர்வு ஏற்பட்டால் அன்பைச் சிந்தியுங்கள். இதயத்தில் கடுமை தோன்றினால் இரக்கத்தைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். அவமரியாதை தோன்றினால் மரியாதையையும், மேன்மையையும் சிந்தியுங்கள். கஞ்சத்தனம் தோன்றினால்

ஈகையைப் பற்றியும் கொடை வள்ளல்களைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். மோகவுணர்வு தோன்றினால் வைராக்கியத்தைப் பற்றியும் ஆன்ம விசாரத்தைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். அகந்தை தோன்றினால் பணிவுடைமையைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். வஞ்சகஉணர்வு தோன்றினால் கள்ளம் கபடமற்ற தன்மையைப் பற்றியும் அதன் மதிப்புயர்ந்த அனுகூலங்களைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். பொறாமை தோன்றினால் பெருந்தன்மையைப் பற்றியும், தாராளத் தன்மையைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். கோழைத்தனம் தோன்றினால் துணிச்சலைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். இவ்வாறே மேன்மேலும் சிந்தியுங்கள். நீங்கள் எதிர்மறை உணர்வுகளை விரட்டி விடுவீர்கள். உடன்பாட்டு உணர்வு நிலையில் நிலைபெற்று விடுவீர்கள். தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சியே மிகவும் முக்கியம். உங்கள் நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனமாக இருங்கள். மிகக் குறைந்த அளவே பேசுங்கள். அதுவும் பயனுள்ள செய்திகளைப் பற்றியதாக இருந்தால் மட்டும் பேசுங்கள்.

12. உலகியல் சூழ்நிலையில் சாதனைக்குரிய சுலபமான வழி

சத்-சித்- ஆனந்த நிலையாகிய தனது மிகச் சிறந்த தெய்வீக இயற்கையை மனிதன் அஞ்ஞான திரையின் காரணமாக மறந்துள்ளான். இழந்த தனது தெய்வீகத்தைத் திரும்பவும் பெறுவதற்காக அவன் இந்த உலகைத் துறந்து இமாலயக்குகைகளில் தன்னை மறைத்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை. இங்கு நான் மிகவும் சுலபமான சாதனை முறையை வழங்குகின்றேன். இதனால் அவன் பல்வேறு செயல்களின் நடுவே உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போது கூடத் தெய்வீக உள்ளுணர்வை அடைய முடியும்.

தியானம் செய்வதற்காக உங்களுக்குத் தனி இடம் அல்லது அறையும் நேரமும் வேண்டியதில்லை. இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரங்களுக்கு ஒரு முறை ஓரிரு நிமிடங்கள் நீங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு இறைவனைப் பற்றியும், அவருடைய தெய்வீக குணங்களாகிய கருணை, அன்பு, சாந்தம், மகிழ்ச்சி, ஞானம், தூய்மை, நிறைவு முதலியவற்றை நீங்கள் வேலை நேரத்தில் சிந்தியுங்கள். ஹரி ஓம், ஸ்ரீராம், ராம ராம கிருஷ்ண அல்லது உங்களின் சுவைக்கு ஏற்ற ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தை மானசீகமாக உச்சரியுங்கள்.

இரவு நேரத்தில் சிறுநீர் கழிக்கவோ அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு காரணத்திற்காகவோ, படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும்போதுகூட இதைச் செய்ய வேண்டும். சிறப்பாக இந்த நோக்கத்திற்காக தூங்கும்போது நீங்கள் உறக்க நிலையைச் சற்றே மாற்றிக்கொள்ளும் போது நீங்கள் இந்த பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். இவ்வகைப் பழக்கம் பயிற்சியானால் தான் வரும். உங்கள் உடம்பை இறைவனது திருக்கோயில் என்றும், நீங்கள் பணி செய்யும் இடம் அல்லது அலுவலகம் மிகப் பெரிய கோயில் அல்லது பிருந்தாவனம் என்றும், நடப்பது, பேசுவது, எழுதுவது, உண்பது, மூச்சு விடுவது, பார்ப்பது, கேட்பது முதலிய செய்கை ஒவ்வொன்றும் இறைவனுக்குப் படைக்கும் நைவேத்தியம் என்றும் உணருங்கள். உழைப்பதே வழிபாடு. உழைப்பதே தியானம்!.

பலன்களை எதிர்பார்ப்பதையும், 'செய்பவன் நான்' 'அனுபவிப்பவன் நான்' என்ற உணர்வாகிய நாமே கர்த்தா என்ற எண்ணத்தையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். இறைவனுடைய திருக்கரங்களில் நீங்கள் ஒரு கருவி

என்று உணருங்கள். உங்கள் உறுப்புகளின் வாயிலாக அவர் பணி செய்கின்றார். இந்த உலகம் இறைவனுடைய தோற்றம் அல்லது விசுவ பிருந்தாவனம் என்றும், உங்கள் குழந்தைகளும் மனைவியும் தந்தையும் தாயாரும் அவருடைய உருவங்கள் அல்லது இறைவனுடைய குழந்தைகள் என்று உணருங்கள். ஒவ்வொருவருடைய முகத்திலும், ஒவ்வொரு பொருளிலும் இறைவனைக் காணுங்கள். இதமான சமநிலை மனத்துடன் எந்நேரமும் இருங்கள். மாற்றமுள்ள இக்கோணத்தில் உங்கள் பார்வையையும் தெய்வீக பாவனையையும் அன்றாட வாழ்வில் நீண்டநேரம் இடையறாத பயிற்சியையும் நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டால் உங்களுடைய செயல்கள் எல்லாம் யோகச் செயல்களாக ஆகிவிடும். செயல்கள் எல்லாம் இறைவழிபாடாக ஆகிவிடும். இது முற்றிலும் போதுமானதாகும். நீங்கள் விரைவில் மெய்யுணர்வைப் பெறுவீர்கள். இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த யோகம். இது மிகுந்த ஆற்றல் வாய்ந்த சாதனை. இனிமேல் நீங்கள் உங்களுடைய நொண்டிச் சமாதானத்தைக் கொண்டு வரவேண்டாம், "சுவாமிஜி, ஆன்மீகப் பயிற்சிகளைச் செய்ய எனக்கு நேரமில்லை என்று கூறவும் வேண்டாம். மூன்று மாதங்களுக்கு மேற்குறிப்பிட்ட சாதனையை நீங்கள் சிறிதளவு பழகினால் கூட நீங்கள் முற்றிலும் மாறிவிட்ட ஒருவராக இருப்பதை கவனிப்பீர்கள்.

மற்ற பக்கங்களில் திரும்பிப் பார்க்காமல் மௌனத்தை அனுசரித்தவாறு உங்களுடைய இஷ்ட மந்திரத்தை ஒரு குறிப்பேட்டில் நாள்தோறும் அரைமணி நேரம் எழுதுங்கள். துண்டு காகிதங்களில் கொட்டை எழுத்துக்களில் "உண்மை பேசுக" "ஓம் துணிவு" "ஓம் தூய்மை" "நான் இப்போதே மெய்யுணர்வைப் பெற வேண்டும்" "காலம் மிகுந்த மதிப்புள்ளது" "நான்

உண்மையான பிரம்மச்சாரியாக இருப்பேன்" "பிரம்மச்சர்யமே தெய்வீக வாழ்க்கை" "நான் துணிவு, தூய்மை, இரக்கம், அன்பு, பொறுமை ஆகியவை ஒன்று சேர்ந்த ஒரே உருவமாக இருக்கின்றேன்"என்று எழுதுங்கள். அவற்றைப் படுக்கையறை, உண்ணும் அறை, வரவேற்பறை, வாசற்பக்கம் முதலிய இடங்களில் ஒட்டி வையுங்கள். உங்கள் சட்டைப் பையிலும் நாட்குறிப்புப் புத்தகத்திலும் கூடச் சிலதுண்டுகளை வைத்திருங்கள். பண்பட்ட தெய்வீகக் குணங்களை வளர்த்துக்கொள்ள இது ஒரு சுலபமான வழி.

18. சாதனையின் சில இரகசியங்கள்

பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் சாதகர் நீண்ட ஆயுளைப் பெறலாம். உடல் நலமுள்ள ஒருவர் ஒரு நிமிடத்திற்கு 14 அல்லது 16 தடவைகள் மூச்சு விடுகின்றனர். தூங்கும் போதும், பயிற்சிகள் செய்யும் போதும், மூச்சுகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கின்றது. பயிற்சியினால் மூச்சை அடக்குவது யோக மாணவருக்கு நீண்ட ஆயுளை வழங்குகின்றன. மூச்சுக்களின், எண்ணிக்கை குறையும் அளவுக்கு வாழ்க்கைக்காலம் நீளுகின்றது.

நாய்க்கும் குதிரைக்கும் மூச்சு விடும் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. நாய்க்கு ஐம்பது தடவைகள் வரையில் உள்ளன. ஆதலால் அதனுடைய ஆயுட்காலம் 14 ஆண்டுகள் வரை உள்ளது. குதிரைக்கு முப்பத்தைந்துதடவைகள் உள்ளன. ஆதலால் அதனுடைய ஆயுட்காலம் 29 லிருந்து 30 ஆண்டுகளாகும். யானை ஒரு நிமிடத்திற்கு 30 தடவைகள் மூச்சு விடுகின்றது. ஆதலால் அது நூறாண்டுகள் வரையில் வாழ்கின்றது. ஆமை ஒரு நிமிடத்திற்கு 5 தடவைகள் மூச்சு விடுகின்றது. ஆதாலால்

அது நானூறு ஆண்டுகள் வரையில் வாழ்கின்றது. பாம்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் மூச்சு விடுகிறது. அது ஐநூறு ஆண்டுகள் வரையில் வாழ்கின்றது.

விருப்பங்களும் தேவைகளும் எந்த அளவுக்குக் குறைவாக இருக்கின்றனவோ அந்த அளவுக்கு மூச்சுக்களின் எண்ணிக்கையும் குறைவாக இருக்கும். அவை அதிகமாக இருப்பின் இவையும் அதிகமாக இருக்கும். ஜெபம், தியானம் செய்து பிரம்மச்சர்யத்தைக் கடைப்பிடித்துச் சமய நூல்களை அல்லது புனித நூல்களை ஓதி வருபவருக்கு மூச்சுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருக்கும். மன ஒருமைப்பாடு மிகுதியாக இருக்கும். மூச்சுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவுக்குப் பொருள் மன ஒருமைப்பாட்டில் மேலும் வளர்ச்சி உள்முக ஆன்மீக வாழ்வில் மிகுந்த வளம் ஆத்மாவில் பெரும் அமைதி என்பனவாம்.

சூரிய மண்டலம் அல்லது அக்கினி, நாபியில் அல்லது கொப்பூழில் உள்ளது. சந்தரமண்டலம் அல்லது அமிழ்தம் பரப்பு ஆக்ஞா சக்கரத்திற்குச் சிறிது கீழே உள்ளது. அமிழ்தம் துளி துளியாகக் கொட்டுகின்றது.அக்கினி அதை விழுங்கி உண்கின்றது. ஆதலால் உங்களுக்குக் குறைந்த ஆயுட்காலம் உள்ளது. விபரீத கரணி முத்திரை அல்லது சர்வாங்காசனத்தை நீங்கள் பழகினால் நீங்கள் மரணத்தை வென்று விடலாம். நீங்கள் நீண்ட ஆயுளைப் பெற முடியும். இந்த இருக்கை நிலையில் அக்கினி மண்டலம் மேல் நோக்குவதாக அமைகின்றது. சந்திரமண்டலத்திலிருந்து கசியும் அமிழ்தத்தை அக்கினியால் விழுங்க முடியாது. ஆதலால் அமிழ்தம் நாடிகளையும் உடம்பையும் ஊட்டி வளர்க்கின்றது.

ஆயுட்காலமும் நீளுகின்றது. ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் நீண்ட ஆயுளைப் பெறவும், நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணவும் இந்த முக்கியமான ஆசனத்தைப் பழக வேண்டும்.

இது உடம்பால் செய்யப்படும் விபரீத கரணி முத்திரை. நீங்கள் ஞான விபரீத கரணி முத்திரையைப் பழகுவதனால் அமரத்துவத்தையும் நிலையான பேரின்பத்தையும் பெற முடியும். உங்களுக்குப் பிரம்மஞானம் உண்டாகும். ஞான விபரீத கரணி முத்திரை என்பது யாது? பார்வையில் மாறுபட்ட கோணத்தைப் பெறுங்கள். மாறுபட்ட மனோபாவத்தைப் பெறுங்கள். பெயர்களையும் உருவங்களையும் இல்லை என்று மறுப்பதனால் எல்லா இடங்களிலும் ஆண்டவனை அல்லது ஒரே ஆத்மாவைக் காணுங்கள். இந்தப் பயிற்சியை அடிக்கடி செய்யுங்கள்.

பல வகையாகச் சிதறிச் செல்லும் மனத்தின் கதிர்களை நிறுத்தி ஒரு குறியில் குவியும்படியாகச் செய்தாலன்றி மனிதன், சக்திவாய்ந்த மனத்தைப் பெற முடியாது. இது கதிரவனுடைய ஒளிக்கதிர்களைப் பெரிதுபடுத்தும் கண்ணாடி (Lens)யின் வாயிலாகக் குவியச் செய்வதைப் போன்றது. பெரிதுபடுத்தும் கண்ணாடியின் வாயிலாகக் கதிரவனின் ஒளிக்கதிர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதனால் நீங்கள் பல பொருள்களை எரிக்க முடியும். இதைப் போலவே வைராக்கியம், விவேகம், ஒருமுகப்படுத்தல் ஆகியவற்றினால் மனத்தின் கதிர்களைச் சிதறிச் செய்யாதவாறு நீங்கள் அற்புதங்களைச் செய்யலாம். உள்ளத்தின் மிகவும் ஆழத்தில் உள்ள ஆத்மாவின் அல்லது பரமாத்மாவின் அதிசயங்களை நீங்கள் காணலாம்.

யோகத்தில் முன்னேற்றம் அடைவதன் முதல் அறிகுறிகள் (பிரதம லக்ஷணங்கள்) சிறுநீர், மலம், கபம் ஆகியவை குறைதல், கண்களில் பொலிவு, முகத்தில் ஒளி, அழகான தோற்றம், உடம்பு லகுவாதல், இனிய குரல் , அளவற்ற சக்தி, காட்சிகள், ஒளிகள், நோயினின்றும் சோர்வினின்றும் விடுபட்டிருத்தல் ஆகியனவாகும்.

யோகப்பாதையில் முன்னேறிச் செல்வதை எடுத்துக்காட்டும் இரண்டாம் நிலை (துவிதீய லக்ஷணம்) யை அறிவிக்கின்ற அறிகுறிகள் ஞானக்கண்ணும் ஞானக் கண்ணால் அருளாளர்களின் காட்சி கிடைப்பதும் ஆகும்.

யோகி நெருப்பின் மீதும், நீரின் மீதும் கூர்மையான வாளின் மீதும் நடக்க முடியும். அவர் விண்ணிலும் உலாவ முடியும். அவருக்கு முக்கால அறிவு (திரிகால ஞானம்) உண்டு. அவர் யோகத்தின் மூன்றாம், நான்காம், ஐந்தாம் நிலைகளில் உள்ளார் என்பதை இவை அறிவிககின்றன. முடிவில் அவர் நிர்விகல்ப அல்லது நிர்பய சமாதியின் வாயிலாகப் பிரகிருதியிலிருந்தும் முக்குணங்களிலிருந்தும் தம்மை விடுவித்துக் கொண்டு கைவல்யம் அல்லது முழுமையான சுதந்திரத்தை அடைகின்றார்.

14 சாதனையின் சாரம்

ஒரு ராஜ யோகி எட்டுப்படிகள் உள்ள யோக ஏணியில் மெதுவாக ஏறிச் செல்லுகின்றார். அவையாவன, இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி. இயம நியமங்களைப் பயிற்சி செய்வதன் வாயிலாகத் தம்மைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்வதற்காகத் தொடக்கத்தில்

அவர் நல்லொழுக்கப் பழக்கத்தைப் பெறுகின்றார். பிறகு அவர் தம் இருக்கை நிலையாகிய ஆசனத்தில் உறுதியைப் பெறுகின்றார். பிறகு அவர் தம் மனத்தை உறுதிப் படுத்துவதற்காகவும், நாடி சுத்திபெறுவதற்காகவும் பிராணாயாமத்தைப் பழகுகின்றார். பிறகு அவர் பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானங்களைப் பழகுவதனால் அவர் பல்வேறு சித்திகளைப் பெறுகின்றார். மனத்தில் உதிக்கும் மன மாறுபாடுகள் அனைத்தையும் அவர் கட்டுப்படுத்தி விடுகின்றார்.

ஹடயோகம் பௌதீக உடம்பு, மூச்சை அடக்குவது ஆகியவற்றுடன் தொடர்புள்ளது. ராஜயோகம் மனத்தைப் பற்றியது. ராஜயோகமும் ஹடயோகமும் ஒன்றையொன்று சார்ந்துள்ளது. ராஜயோகமும் ஹடயோகமும் அவசியம் ஒன்றன் பகுதியாக மற்றொன்று இருக்கின்றது. இரண்டையும் பயிற்சி செய்தாலன்றி ஒருவர் நிறைநிலை யோகியாக வளர முடியாது. பொருத்தமாகப் பயின்ற ஹடயோகமும் முடிகின்ற இடத்தில் பொருத்தமான ராஜ யோகம் தொடங்குகின்றது. ஹடயோகி தம் உடம்புடனும், பிராணனுடனும் தம் சாதனையைத் தொடங்குகின்றார். ராஜயோகி தம் மனத்துடன் தொடங்குகின்றார். ஞானயோகி தம் அறிவு, மன உறுதிகளுடன் தொடங்குகின்றார். இதுவே முக்கியமான வேறுபாடு. ராஜயோகத்தில் வெற்றி பெறுவதற்காக ஒருவர் மனத்தின் மர்மங்களைப் பற்றியும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான நெறியைப் பற்றியும் செப்பமான அறிவைப் பெற வேண்டும்.

ஹடயோக மாணவர், மூலாதாரச் சக்கரத்தில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தியை, ஆசனம் பிராணாயாமம், முத்திரை, பந்தங்களால் எழுப்ப முயற்சி

செய்ய வேண்டும். அவர் பிராணனையும் அபானனையும் ஒன்று சேர்க்கவும். ஒன்று சேர்ந்த அவற்றைச் சுழுமுனை நாடி வழியாகச் செலுத்தவும் முயற்சி செய்ய வேண்டும். கும்பகம் செய்வதனால் உடம்பில் வெப்பம் அதிகரிக்கின்றது. வாயு, குண்டலினியுடன் பல்வேறு சக்கரங்களின் வாயிலாகச் சஹஸ்ரார சக்கரத்திற்கு மேலேறிச் செல்லுகின்றது. சஹஸ்ரார சக்கரத்தில் சிவபெருமானுடன் குண்டலினி இணையும் போது யோகி சமாதியடைகின்றார். பரம சாந்தியையும், பேரின்பத்தையும், அமரத்துவத்தையும், அவர் அனுபவிக்கின்றார்.

அத்தியாயம் இரண்டு

சாதனையில் குறிப்பிடத்தக்க செய்முறைகள்

1. சாதனையில் வாசனைகளின் இயக்கம்

விவகார உலகின் புயல்கள் தடுமாற்றங்களின் நடுவே சாதகர் போராடுகின்றார். எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியிலும் தொல்லைகளும், துன்பங்களும் திடீரென்று தோன்றுகின்றன. மயக்கங்கள், சோதனைகள் துன்பங்கள் அவரை அடிக்கடி தாக்குகின்றன. வலிமை மிக்க தொல்லைகளுடன் அவர் ஆண்மையுடன் போராடி வெற்றிபெற முயல்கின்றார். முடிவில் நிலைகுலையச் செய்யும் இத்தொல்லைகளுக்கு ஆளாகாமல் இதற்கு முன்னமேயே தனித்திருந்து சாதனை செய்ய முயன்றிருக்க வேண்டும் என்று அவர் கருதுகிறார்.

பரபரப்பு மிகுந்த உலகவிவகாரச் செயல்களிலிருந்து அவர் விலகித் தமக்கு உகந்த தனிமையைத் தரும் ஓர் ஆன்மீக நிறுவனத்தில் சேர்ந்து தன்னலமற்ற சேவைசெய்து திட்டமிட்டுச் சாதனையைப் பழகுகின்றார். ஆனால் சிறிதுகாலத்திற்குப் பிறகு நல்லொழுக்கத்திலும், மனத்திலும், ஆன்மீகத்திலும் படிப்படியாக முன்னேற்றம் அடைகின்றோம் என்ற உணர்வைப் பெறுவதற்குப் பதிலாக களங்கங்களும் தீங்குகளும் மிகுவதையும், விரும்பத்தகாத உணர்வுகளும், எண்ணங்களுமே ஓங்குவதையும் அனுபவத்தில் கண்டு அவர் நடுக்கமடைகிறார். வியப்பூட்டும் இந்தக் காட்சிக்குக் காரணம் என்ன? அவர் வழுவிப் பின்நோக்கிச் செல்கின்றாரா? அவர் கடந்து சென்று கொண்டிருக்கும் இந்த விபரீத நிலைக்குக் காரணம் என்ன? அவர்

உண்மையில் ஒளியை நோக்கிச் செல்லுகின்றாரா? அல்லது இருளுக்குள் மேலும் மேலும் புதைந்து கொண்டிருக்கிறாரா? இந்தக் கவலைகள் அவருடைய மனத்தைக் கடுமையாக வருத்தத்தொடங்குகின்றன. காரணத்தை விளங்கிக்கொள்ள முடியாத தமது நிலைபற்றி அவர் இயல்பாக அடையும் கவலையும் ஆழ்ந்த ஏக்கமும் முற்றிலும் புரிந்துகொள்ளக் கூடியவையே. அவர் சிறிதேனும் சிந்தித்துத் தம்மைத் தாமே உள்முக ஆய்வு செய்ய முயன்றால், தமது உள்ளத்தில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நிலைமையையும், மாறுதலையும் அலசிப்பார்க்கவும் அவர் முயன்றால், அவர் நேரான உண்மையை விரைவில் அறிந்துகொள்ளுவார். அவருடைய ஐயங்களும் கவலைகளும் நீங்கிவிடும். அவருடைய மனம் அமைதி அடையும். இது கீழ்நிலைப்படுத்தும் செயல்முறை அன்று. ஆனால் உண்மையில் தூய்மைப்படுத்தும் செயல்முறையே ஆகும். ஆன்மீக வளர்ச்சிக்குரிய வழி சில சமயங்களில் அதன் உண்மை நிலைக்கு மாறானதுபோல் தோன்றுவது உண்டு. இதற்கொரு காரணம் இருக்கிறது. விட்டத்தின் ஒரு முனையும் மற்ற முனையும் நேர் எதிராகவும் மாறாகவும் இருப்பதுபோல் ஓர் எல்லையின் தொடக்கத்திலும் முடிவிலும் இருப்பவை. சில சமயங்களில் ஒன்றுபோல் காட்சியளிக்கக் காரணமாவது உண்டு. மிகவும் தாழ்ந்த விகிதங்களில் உள்ள அதிர்வுகளைச் செவியினால் பற்ற முடியாது. அதேபோல் மிகவும் உயர்ந்த விகிதங்களில் உள்ள அதிர்வுகளையும் செவியினால் கேட்க முடியாது. நிலையாக உள்ள பொருள் நகராததுபோல் காணப்படுகிறது. அதே பொருளை மிகப் பெரும் வேகத்துடன் சுழலச்செய்தால் முற்றிலும் அசைவற்றதுபோல் கண்ணுக்குத்

தென்படுகிறது. இவ்வாறே சாதனையில் ஒரு நிலையை அடையும்பொழுது தூய்மைப்படுத்துவதில் முன்னோக்கிச் செல்லும் செயல்முறையும் மலத்தை அறவே நீக்குவதும் நடைபெறுகின்றன. இது அசுப வாசனைகளைப் பெறுவதற்காக திடமாக முன்னோக்கிச் செல்லும் செயல்முறையுடன் ஒத்திருப்பதுபோலத் தோன்றுவதனால் நம்மைத் திடுக்கிட வைக்கிறது.

இங்கேதான் முக்கியமான எச்சரிக்கைக் குறிப்பு ஒன்றை மனத்தில் தெளிவாகக் கொள்ளவேண்டியுள்ளது. இந்த உள் வாசனைகள் தாமாக வெளியேறும்போது சாதகர் மிகுந்த விழிப்புடனும், எச்சரிக்கையுடனும் இருந்து அவை உடம்பளவில் தம்மைச் சுறுசுறுப்பாகப் புலப்படுத்திக் கொள்ள வாய்ப்பு ஏதும் தந்துவிடாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தமது முயற்சி பலிக்காததால் தாமாக வெளியேறுவதும், தாமாக அழிந்துபோவதும் மட்டுமே நடைபெற வேண்டும்.

அணைக்கட்டில் தேவைக்குமேல் அதிகமாகச் சேர்த்துள்ள தண்ணீர், அவ்வப்போது சில மதகுகளின் கதவுகளைத் திறந்துவிடுவதனால் வெளியேற்றப் படுவதுபோல, இந்த வாசனைகள் தீங்கின்றி வெளியேறிவிட வேண்டும். பிறகு சாதகருக்கு யாவும் நலமாக இருக்கின்றன. அவர் முன்பு போலவே தமது சாதனையில் விரைவில் முன்னேறிச் செயல்களாக வடிவெடுக்கும். இங்கு ஏற்கனவே அவற்றுக்கு அடிமையாக இருப்பவரை மேலும் வினைப்பந்தங்களில் அவை முறுக்கிவிடும். விடுதலைபெறும் செயல்முறைக்குப் பதிலாக அது அதன் நேர்மாறான விளைவை உண்டாக்கிவிடும்.

இதன் தொடர்பாக இரண்டு முறைகள் உள்ளன. சாதகர் விவேகம் மிகுந்த விசாரத்தால் அவற்றை எப்போதும் நினைவில் கொண்டும், உரிய காலத்தில் பயன்படுத்தியும் வந்தால் அவை மிகவும் உதவியாகவும், நம்பிக்கை ஊட்டுவதாகவும் இருக்கும். அதாவது இத்தகைய சக்திகள் யாவும் தாமாக வெளியேற அனுமதிப்பது எப்போதுமே தேவைப்படுவது அன்று, விரும்பத்தக்கதும் அன்று. தமது முயற்சி பலிக்காததால் வெளியேறுகின்றன. அல்லது அவை தாமாக வெளியேறுகின்றன.

அவை பதிந்திருப்பதற்கு இடமாக இருந்த சித்தத்தில் அல்லது மனத்தின் உள்ளுணர்விலேயே அவற்றை நேரடியாகத் தூய்மை அடையச் செய்யலாம். அல்லது அழிவடையச் செய்யலாம். நீர்ப்பரப்பின் மீது பட்டொளி வீசும் சூரியனுடைய வெப்பம் நேரடியாக நீராக மாற்றுவதனால் தண்ணீரின் அளவைக் குறைக்கின்றது. அதைப்போலவே சாதகர் செய்யும் ஒழுங்கான தியானம், நாளுக்கு நாள் சாதனை முன்னேற முன்னேற வாசனைக் களஞ்சியத்தின் ஒரு பகுதியை நேரடியாகத் தூய்மைப் படுத்துகின்றது. பிறகு இந்தச் சக்திகளுடன் உண்மையில் திமிர் தாக்குதலை நடத்தும்போது சாதகர் தமக்கு மிகவும் லாபகரமான ஒரு மாற்றாகச் செய்யக்கூடியது, அவசியம் செய்யவேண்டியது. புறத்தே உடம்பளவில் நிகழும் உணர்வுகளைத் தூய்மைப்படுத்தி ஒரு சில லாபகரமான ஆன்மீகச் செயல்களாக அவற்றை மாற்றுவதாகும்.

பின்னர் கூறிய இதனை அவர் அகமுக நோக்கில் தமக்கே நற்பலன்கள் தருமாறும் செயற்படுத்தலாம் அல்லது புறநோக்கில்கூட மற்றவர்களின் அனுகூலங் களுக்காகவும் செயற்படுத்தலாம். உதாரணமாக

அகமுகநோக்கில் நுண்மையாக உள்ள காம வாசனை தானாகத் தலைதூக்க முயன்றால் அப்போது சாதகர் விழிப்புடன் இருந்தால், உடனே அதை ஒரு டஜன் சூரிய நமஸ்காரங்களாக அல்லது அவருக்கு விருப்பமாகவுள்ள பிராணயாமத்தின் தீவிர வேகமான சுற்றுக்களாக அல்லது தொடர் ஆசனங்களாக அல்லது மிகவும் உரத்த குரலில் புருஷசூக்தம், சஹஸ்ரநாமம், சிவமஹிமை முதலியனவற்றை உச்சரிப்பதாக மாற்றிவிட வேண்டும்.

இவ்வாறு தூய்மைப்படுத்துவதுகூட லாபகரமான சாதனையாக மதிப்புயர்ந்து வாழ்வையே மாற்றிவிடும் சாதனையாக அமைகின்றது.

சக்தியை வீணாகச் செலவிடும் சில வாசனை ஆரம்பித்தால் அமைதியான அறைக்குச் சென்று தங்கவேண்டும். மனமார உரக்க சிரிப்பொன்றைச் சிரிப்பீராக. இதனால் அந்தச் சினத்தை, மிகுந்த மகிழ்ச்சியின், சிரிப்பின் பொங்கும் தூய அலைகளில் மிதந்து செல்லும் நீர்க்குமிழிகளாக மாற்றிவிடும் அல்லது அமைதியாக உறுதியாக அமர்ந்து உன் இதயத்தினுள் ஆழ்ந்திருந்து அகிலம் முழுவதும் பரவும்படியாக அன்பு, நல்லாசி, நல்லெண்ணம் அலையின் பின் அலையாக்ச் செல்லுமாறு அனுப்புக. உபநிஷதங்களின் உயர்ந்த சாந்தி மந்திரங்களை மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிக்கவும். ததும்பி வழியும் பரந்த அன்பில் நீங்கள் மூழ்கித் திளைப்பீர்கள். சினத்தின் வாசனைகள் யாவும் முற்றிலும் மறைந்துவிடும்.

அவற்றின் இடத்தில் பயன் கருதாத அன்பின் உத்வேகம் மட்டும் தொடர்ந்து நிலவும். இந்த உணர்ச்சியை உண்மையில் சொற்களால் விளக்கிக்கூற முடியாது. இந்தச் சாதனை சத்துவம், பேரன்பு ஆகிய திடமான

செல்வங்களை உங்களுக்கு வழங்கும். நிதானமாகச் சிந்தித்து தூய்மைப்படுத்தும்.

இச்செயல்முறையில் உண்மையான முயற்சியை ஒரே ஒரு தடவை செய்தாலும்கூட அதன்பிறகு நீங்கள் முற்றிலும் வேறொருவராக மாறுபட்டிருப்பதை மிகவும் தெளிவாகக் கண்டுகொள்வீர்கள்.

தாமாக நிகழச் செய்யும் முறை விரும்பத்தக்கது. சிறப்பாக ரஜோகுண, தமோகுண வாசனைகள் நீங்குவதற்காக இதைப் பின்பற்றவேண்டும். புறத்தே நிகழும் தொடர்பாலும், கூட்டுறவாலும் இவை செயற்பாட்டுக்கு வருகின்றன.

சான்றாக சினம், காமம் முதலியவை இவ்வாறு நிகழ்கின்றன. இன்னும் ஒருவருடைய அடக்கி வைக்கப்பட்ட சமுதாய, இயற்கை, குறிக்கோள் இல்லாமலே எதையோ செய்யவேண்டும் என்ற ரஜோ குணத் தூண்டுதல், மோகத்தைப் புலப்படுத்த விழையும் சிற்றின்ப உணர்வு போன்ற மனப்பான்மைகள் உள்ளன. இவை குடிகாரர் பலரிடம் அதிதீவிரமாகப் புலனாகின்றன. உணர்ச்சிகள் வெளியே கொட்டப் படுகின்றன. இயல்பாகப் பெண்மை குணங்கள் கொண்ட சாதகர்களிடமும் இவ்வாறு நிகழ்கின்றன. தூண்டிவிட்டுத் தூய்மைப்படுத்தும் முறையை இவர்களிடம் கையாள்வது நல்லது.

சமுதாய இயற்கையின் ஆவேசம் உள்ளத்தைத் தாக்கும்போது பிரச்சனைகளைப் பரப்புவதற்காக கடைவீதிக்குச் செல்லுமாறு உங்களை நீங்களே விரட்ட அனுமதிக்காதீர்கள். அல்லது மிக அருகில் உள்ள வாசக சாலை, தேனீர் கடை அல்லது அஞ்சலகம் போன்ற இடங்களுக்குச் சென்று இதுவரை நீங்கள்

சேமித்துவைத்துள்ள துணிவு சக்தியைப் பலவிதமான அரசியலைப் பற்றியும், செய்தித்தாள்களின் தலைப்புச் செய்திகளைப் பற்றியும் அல்லது வீண் பேச்சு பேசுவதிலும் சிதறும்படிச் செய்யவேண்டாம். இதற்குப் பதிலாக ஏழைகளிடமும், துன்புற்றவர்களிடமும் சென்று ஏதேனும் ஒரு வழியில் அவர்களுக்கு சேவைசெய்ய முடியுமா என்று பாருங்கள்.

வீதிக்கும், நெடுஞ்சாலைக்கும் சென்று யாத்திரை செய்வோர், வழிபோக்கர் நடுவே சென்று இனிமையாகவும், பெருமையாகவும் உரையாடி, அவர்கள் சுமந்துசெல்லும் சுமைகளை நீங்கள் ஏந்திக்கொண்டு அவர்களை விடுவியுங்கள். சுமைகள் குறைவதற்கு உதவிசெய்யுங்கள். கொடை வழங்கும் இதே நெறியினால் உங்களையும் செல்வந்தர்களாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

கற்பனை உணர்வுகள் உங்களைத் தாக்கும்போது, விழிப்புடன் இருங்கள். அசைவற்று இருங்கள். அவசரப்பட்டு முட்டாள்தனமாக உங்கள் நண்பர்களையும், உடன் பணிச் செய்யும் தோழர்களையும் நாடிச் செல்ல வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக இயற்கையுடன் உரையாடி உங்கள் எண்ணங்களைத் தெரிவியுங்கள். துணிவோடும் சிறிய ஆட்டுக் குட்டியோடும் நேசத்துடன் பேசுங்கள். புதர்களில் உள்ள பறவைக் குஞ்சுகளோடும், மலருக்கு மலர்தாவிப் பறக்கும் வண்ணாத்திப் பூச்சிகளோடும், அன்பாகப் பேசுங்கள். சிரியுங்கள். சித்தம் என்னும் நூல் உருண்டையிலிருந்து அவிழ்ந்து வரும் வாசனைகள் என்னும் நூல்களை இவ்வாறு பாதுகாப்புடன் பயன்படுத்தி முடிவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். நீங்கள் முற்றிலும் பத்திரமாக இருப்பீர்கள்.

ஆதலால் உள்ளடங்கிய இந்த வாசனைகள் தாம் இருந்தவாறு சிந்தனையின் மேல்பரப்பில் சிக்கல்களைத் தோற்றுவிக்கத் தொடங்கும்போது திகைப்படைந்து அஞ்சாதீர்கள். என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்று புரிந்துகொண்டு அமைதியாக அவற்றைச் சமாளியுங்கள். மேலே விளக்கிக் கூறப்பட்ட வழிகளில் அவற்றை நீக்குவதற்கும் பொருத்தமானவற்றைப் பின்பற்றுங்கள். குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் தகுந்தவாறு சில மாறுதல்களையும் செய்துகொள்ளலாம். விவேகத்துடன் அவற்றை வெற்றிகொண்டு வெற்றிபெற்றவராக இருங்கள். இந்த அனுபவம் உங்களின் ஞானச் செல்வத்தை மேலும் வளப்படுத்தும். உங்களின் சாதனையில் நீங்கள் மேலும் உறுதியாக நிலைபெறுவீர்கள்.

இப்போது இதன் தொடர்பாக ஒரு கருத்தைக் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது. தாமாகக் கிளர்ந்தெழும் உள்ளுறை வாசனைகளின் செயல் காணப்படுகின்றது. இச்செயல்முறை ஆனால் அப்படி இல்லை. இது அதைக்காட்டிலும் வேறுபட்டது. எனவே இதனை வேறு முறையில் சமாளிக்கவேண்டும். இது வாசனைகளின் வெளியேற்றம் இதனைத் தூண்டிவிட்டது. வெளியில் உள்ள ஒரு சாதனம் அல்லது உந்துதல் இந்த் நிலைமையை மயக்குதல் அல்லது சோதனை என்று கூறலாம். இது ஆபத்தானது. ஏனெனில் நீங்கள் எதிர்த்துப் போராட வேண்டிய இரண்டு சக்திகளைச் சந்திக்கிறீர்கள்.

1. வாசனைகளின் இயற்கையான சக்தி. 2. வெளியில் இருந்து தூண்டிவிடும் சாதனத்தின் சுறுசுறுப்பான செயல்பாடு.

இதற்காக நீங்கள் பலவழிகளையும் ஒருங்கு சேர்த்த ஓர் இணைப்பைப் பின்பற்றுங்கள். ஏற்கனவே விளக்கிக் கூறப்பட்ட தூய்மைப்படுத்தும் வழிகளைப் பின்பற்றுங்கள். வழிபாடு, உண்ணா நோன்புகள், ஓரளவு கட்டாயப்படுத்திச் செய்யும் சுயக்கட்டுப்பாடு, கவர்ச்சி, மயக்கம் உள்ள இடத்தில் இருந்து இடத்தை மாற்றிக் கொள்ளல், உறுதியான சபதத்தை மேற்கொள்ளல் முதலியவற்றால் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். சோதனையை வெற்றி கொள்வதில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

சேறுகலந்த தண்ணீர், வடிகட்டல், தூய்மைப் படுத்தப்படுதல் ஆகிய பணிக்காக, மணலும், கரியும் கிருமிகளும் கலந்த சாதனத்தின் ஊடே தாம்பாளத்தின் வாயிலாக கடந்து செல்லச் செய்யப்படுவதுபோல தனிப்பட்ட ஒருவரின் உள்ளுணர்வு, தூய்மையும் நடுத்தரமும், களங்கமும் கூட உள்ள மனநிலை, உணர்வுநிலை ஆகியவற்றின் பல்வேறு அடுக்கு களினூடே கடந்து செல்லுமாறு செய்யப்படுகின்றது. தூலமாக உள்ள மலத்தை வடிகட்டி எறிவதற்கு விவகார அனுபவங்கள் என்னும் கரடுமுரடான மணல் துணுக்குகள் மிகவும் சிறப்பாகப் பொருந்துவனவாகவும், போதியனவாகவும் உள்ளன. ஆனால் நீரில் உள்ள வாயுக்களைப்போல நுண்மையாக உள்ள அழுக்குகளை வடிகட்டுவதற்கு கரிய அடுப்புக்கரி வேண்டியுள்ளது. இது தொந்தரவுமிகுந்த, ஆன்மீக விரோதமான எண்ணங் களும், மனப்பான்மைகளும் ஆகியவற்றின் திடீர் வெடிப்புகளாகும். இது சாதகர்களின் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்குரிய முன்னேற்றத்தை நிலைகுலையச் செய்யக் கூடும். இச்செயல்முறை பெரும்பாலும் முற்றிலும் மனத்தின் பரப்பிலும், உணர்வின் பரப்பிலுமே நிலவுகிறது.

உள்ளடங்கியே செயல்படும் இவற்றின் வேலை விசித்திரமாகவும், வியப்பாகவும் உள்ளது. அவை விழிப்பு நிலையிலும், கனவு நிலையிலும் நிகழ்கின்றன. கனவு நிலையில் சிறிதளவே வேறுபடும் இரண்டுவித உணர்வுநிலைகளில் நிகழ்கின்றது. ஒரு கனவு உணர்வு மங்கலாக இருக்கும். மற்றது தெளிவாக அறிவதற்கே கடினமாக இருக்கும்.

உடன்பாடாகவும், எதிர்மறையாகவும், அகமுகமாகவும் புறமுகமாகவும் தூய்மைப்படுத்துவதற்காக ஏற்கனவே விளக்கிக் கூறப்பட்ட பல்வேறு முறைகளும், வெளியேறும் செயல்முறை விழிப்பு நிலையில் சாதகர் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளவும், மனத்தினுள் தன்னைத்தானே சரியானமுறையில் சரிப்படுத்திக் கொள்ளவும் தமது உள்ளுணர்வு மனத்தையே சார்ந்திருக்க வேண்டியுள்ளது. குருவின் சிந்தனைச் செல்வாக்கும், இஷ்ட தேவதையின் கருணையும் (உண்மையில் இவை இரண்டும் ஒன்றே). கனவுநிலை நிகழ்முறைகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கரை சேர்க்கின்றன. அது சிறிதளவு மங்கலான பதிவை மட்டுமே மனத்தில் விட்டுச் செல்கின்றது. இம்மனம் அதை அடுத்தநாள் காலையில் ஏதோ சோகமான மனோபாவனை வடிவில் அல்லது மகிழ்ச்சியான மனோபாவனை வடிவில் என்ன நிகழ்ந்ததோ அதற்கேற்ப நினைவில் நிறுத்தி வைக்கின்றது. சில சமயங்களில் கனவில் நிகழும் இச்செயல்முறை விசித்திரமான முறையில் நடைபெறு கின்றது. ஒருவர் கனவு காணுகின்றார். வாசனைகள் தாமாகவே செலவாகின்றன. ஆனால் சாதகரின் உள்ளுணர்வு மனத்திற்குத் தாம் கனவு காண்கின்றோம் என்ற உண்மை தெரிவதில்லை. இவ்வாறு அவர்

காலையில் ஒரு விசித்திரமான உணர்வுடன், விழித்து எழுகின்றார்.

முந்தின இரவு படுக்கச் சென்ற போது இருந்த நிலையலிருந்து வேறுபட்ட மனிதராக அவர் எழுந்திருக்கின்றார். எனினும் அவரால் நினைவு கொள்ளத்தக்க எதைப்பற்றியும் விளக்கிச் சொல்லவோ அல்லது காரணம் காட்டவோ முடிவதில்லை. இது எதைப்போன்றது என்றால், நீங்கள் தெரியாமல் அழுக்குத் தண்ணீரைக் குடித்தபிறகு, அதில் உள்ள நச்சுக் கிருமிகளை நீக்குவதற்காக நீங்கள் அடுப்புக் கரியினால் மருந்து செய்த சிறிய மாத்திரைகளை விழுங்குவதைப் போன்றது. மருத்துவ குணமுள்ள அந்த மாத்திரைகள் வயிற்றுக்குள் சென்று தூய்மைப்படுத்தும் தமது பணியை நம் கண்ணுக்குப் புலனாகாமலும், நமக்கே தெரியாமலும் செய்கின்றன. உங்களால் நினைவுபடுத்திப் பார்க்க முடியாத கனவுகளில் வாசனைகள் தாமாகவே செலவழிந்த நிகழ்ச்சியைப் போலவே, உள்ளே என்ன நடைபெறுகிறதென்று உங்களால் உணர்ந்துகொள்ள முடியவில்லை.

தூய்மைப்படுத்தும் செயல்முறை இவ்வாறு தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றது. விவேகமும் விழிப்புணர்வும் உள்ள சாதகர் தம்மைத்தாமே உயர்த்திக் கொள்கின்றார். மேலே முன்னேறிச் செல்லுகின்றார். திறமையுள்ள படகோட்டி மேலே உயரும் ஒவ்வொரு அலையையும் தமக்குச் சாதகமாக மிகவும் திறமையுடன் உடனே பயன்படுத்தித் தமது சிறிய படகைச் செலுத்தி அலையின் உச்சியில் இருந்து தாவிப் பாய்ந்து ஓடுவதைப் போல படகை ஓட்டுகின்றார். அத்யாத்மிக வாழ்க்கை என்னும் கடலின்

அலைகளினூடே சாதகரும் அந்த பட்டகோட்டியைப் போல முன்னேறுகின்றார்.

விழிப்புணர்வு உள்ளவருக்கு வெற்றி வாய்க்கின்றது. குருவின் திருவடிகளில் அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை வைத்துள்ள நேர்மையான சாதகரின் குறிக்கோள் நிச்சயம் நிறைவேறுகின்றது.

2. சாதனையில் கட்டுப்பாட்டின் பங்கு

ரிஷிகேசத்தில் உள்ள துறவிகளின் குடியிருப்புக்கு மேலே, சுமார் நூற்றைம்பது மைல் தொலைவில், இமயமலையின் உட்பகுதியில் காவல் இடம் ஒன்று உள்ளது. அதன் பெயர் சாமௌலி. மலையில் இருந்து பாயும் கங்கை வெள்ளத்திற்குக் குறுக்கே ஒருவகை அணையை இந்த இடத்தில் கட்டியுள்ளனர். ஒரு நாள் அங்கு ஏதோ நிகழ்ந்தது. உடைப்பு ஏற்பட்டுத் தண்ணீர் கட்டுப்பாட்டுக்கு அடங்காமல் வெளியேறத் தொடங்கி விரைவில் வெள்ளப்பெருக்கு உருவாகிவிட்டது. உடனே தந்திகள் அடிக்கப்பட்டன. தாழ்வாக உள்ள எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் தந்திச்செய்தி பறந்தது. கங்கை ஆற்றில் அநேகமாக வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்படும் என்று அது அனைவரையும் எச்சரித்தது. கங்கைக் கரைக்கு மேலே உள்ள உயர்ந்த மேட்டுப் பகுதிகளுக்கு அது தங்களின் இடங்களை மாற்றிக் கொள்ளுமாறு அது அவர்களைக் கேட்டுக்கொண்டது.

கங்கைக் கரையருகே வாழும் மக்களுக்கு கங்கைநீரே உயிராகவும், உன்னதமாகவும் இருக்கின்றது. ஆனால் இப்போது இதென்ன விசித்திரமான காட்சி? மக்கள் தங்களுக்கு உயிரூட்டும் தண்ணீரை விட்டுவிட்டுத் தூரமாக ஓடிப்போகின்றார்கள்? இதன் காரணம் யாது? நீரின் பெருக்கு கரைகளுக்கு அடங்கியிருந்தவரையில்,

அதன் அளவு பாதுகாப்பான எல்லைக்குள் கட்டுப் பட்டிருந்த வரையில், அது மிகவும் அழகாகவும், மிகவும் விரும்பத்தக்கதாகவும் இருந்தது. தண்ணீரை விநியோகம் செய்யும் இயற்கையான உரிமையுள்ள கரையின் அதேபணி, அளவுக்கு மீறிப்போய்விட்டால் தண்ணீர் பயங்கரமாகவும், அபாயகரமாகவும் ஆகிவிடுகின்றது. இவ்வாறு அளவுக்கு மிஞ்சினால் நன்மையும் தீமையாகி விடுகின்றது. இப்போது மனிதனுடைய வாழ்விலும் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளால் உண்டாகும் நிலைமையை எண்ணிப்பாருங்கள்.

சாதாரண மனிதன் தன் பொறிகளுக்கு அடிமையாக இருக்கின்றான். வழக்கமாக அவனுடைய வாழ்க்கையை கணக்கற்ற வகைகளையுடைய விஷயங்களின் நடுவே தொடர்ந்து இயங்கும் ஒரு சுழலாக உள்ளது. இவை அவனுடைய அன்றாட வாழ்வில் அவனது கவனத்தைத் தம்பால் இழுக்கின்றன. அவனுடைய பசியுணர்வுகள் அவனை இரண்டு செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுகின்றன. புறத்தே உள்ள மகிழ்ச்சியூட்டும் கவர்ச்சிப் பொருள்களின்பால், அவை வெளியில் செல்லுகின்றன. தாமாகவே குறிப்பிட்ட சில பொருள்களை உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவும் அவை விரும்புகின்றன. இவ்வாறு மனிதன் பொறிகளினிடத்துக் கொண்டுள்ள அடிமைத்தனம் இந்த இரண்டு வடிவங்களை எடுத்துக்கொள்கிறது. குறிப்பிட்ட சில பொருள்களின்பால் வெளியே செல்லுதல். குறிப்பிட்ட சில பொருள்களை உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுதல். சில சமயங்களில் குறிப்பிட்ட சில பொருள்களினிடத்து இவை இரண்டு செயல்களும் நடைபெறுகின்றன. ஒன்று சேர்ந்து நடைபெறுகின்றன. இன்பநுகர்ச்சியில் ஈடுபடுதல், அது நிறைவேறுதல். இவை

இரண்டும் சிற்றின்ப நுகர்ச்சியின் இருவகைத் தோற்றங்கள் என்று கூறுவது தவறாகாது.

சிற்றின்ப நுகர்ச்சி என்பது பரந்த அளவினையுடைய பொதுச்சொல். பொறிகளின் வரிசை வாயிலாக நுகரும் ஒவ்வொரு வகை நுகர்ச்சியும் அடங்குமாறு எல்லாவகை நுகர்ச்சிகளையும் இது கொண்டுள்ளது. எனினும் எல்லா நுகர்ச்சிகளும் அநீதியோ, தீயொழுக்கமோ, கடுங்குற்றமோ அன்று. குடிபோதை, சிற்றின்பவெறி, விபச்சாரம் போன்ற சில குறிப்பிட்ட நுகர்வகைகள் தீயொழுக்கமும், கடுங்குற்றமும் ஆகும். அவை இரக்கமின்றிக் கடிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

சில உண்மையில் கடுங்குற்றம் அல்ல எனினும் உடம்பளவில் (அ) மனத்தளவில் (அல்லது) இரண்டளவிலும் நபருக்கு அளவுகடந்த தீங்கை விளைவிக்கின்றன. சில சமயங்களில் அவருக்கு அருகே இருப்பவர்களுக்கு பாதிப்பை உண்டாக்குகின்றன: புகையிலை மெல்லுவது, மூக்குப்பொடி போடுவது, புகைபிடிப்பது, பந்தயம் கட்டுவது, சூதாடுவது முதலியன இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்தவை. இத்தகைய பழக்கங்கள் மிகவும் கண்டிப்பாக விலக்கப்பட்டுள்ளன. களங்கம் உண்டாக்குபவை என்று சிறிதும் சந்தேகத்துக்கு இடமில்லாமல் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன. மூன்றாவதாக இன்னும் சில இருக்கின்றன. (சிறப்பாக நாம் இந்த வகையைப் பற்றித்தான் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது). இவை ஒருவரின் இயல்பான பண்புடன் ஒட்டியுள்ளன. குறிப்பிட்ட எல்லை வரை எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன. மரபினால் சட்டமாகவும் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. உணவை உண்பது, பானம் பருகுவது, உறங்குவது, ஓய்வுகொள்வது உடம்பை மூடப் பொருத்தமான உடை உடுத்துவது -

இவையும் இவற்றுடன் சேர்ந்த வழக்கமான உடல் தேவைகளும் இங்கே கடைசியாகக் குறிப்பிட்ட வகையைச் சேரும். ஓரளவுக்கு இவை சிற்றின்பத் தொடர்புடையன. இச்செயல்களைச் செய்வதின் அடிப்படையில் அநீதி எதுவும் இல்லை. ஆனால் அவை அளவுமீறிச் செய்யப்படும்போது அவை உடனே நல்லொழுக்கச் சிக்கல்களாக உருவெடுக்கின்றன. அவை தமது நடுநிலை இயல்பை இழந்து நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ (சில சமயங்களில் இரண்டு வகையாகவும்) தீயொழுக்கம் ஆகிவிடுகின்றன. உதாரணமாக உறக்கம் உலகில் உள்ள எல்லா உயிரினங்களுக்கும் வழக்கமாக உள்ளது. விலங்கும் மனிதனும், பாவியும் சாதுவும், இதில் ஒரே மாதிரியாக உள்ளனர். ஆனால் இது வரம்புக்குள் அமையும்போது விரும்பத்தக்கதாகவும் நன்மைபயக்கும் தேவையாகவும் உள்ளது. வரம்பு மீறிய உறக்கம் மனிதனைச் சோம்பேறியாகவும், தூக்கமயக்கம் உள்ளவனாகவும், மந்த புத்தியுள்ளவனாகவும் ஆக்குகின்றது. முன்னேற்றத்தைத் தடைசெய்கின்றது.

உணவு உண்ணும் செயல்முறையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பௌதிக உடம்பு நிலைத்திருக்கும் வரையில், உண்பது தவிர்க்கப்பட முடியாத ஒரு தேவை என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. மிகக் கீழ்நிலையில் உள்ள ஒரு கிருமியும், மிக உயர்ந்த நிலையில் உள்ள மெய்யுணர்ந்த ஒரு ஞானியும் ஆக அனைவரும் உண்ணுகின்றனர். மிகையாக உண்டால் நேரடியாகவோ அல்லது மறை முகமாகவோ அது தவறாகும். ஒழுங்கற்றதாகும், அநீதியாகும், நிச்சயம் கடுங்குற்றமாகும். உடல் நலம், மருத்துவத் தொடர்பான நோக்கில் அது தவறான தீங்கான பழக்கம். பெருந்தீனி உண்பதை அதிகரிக்காமலும், ஏற்றுக் கொள்ளாமலும் இருக்கின்ற

சமுதாயப் பண்பாட்டின் பார்வையில் அது ஒழுங்கற்றது. மிகையுணர்வால் மனிதன் தன்து காம மனப்பான்மைகளைக் கொழுக்கச் செய்கின்றான். வெக்கங்கெட்ட சிற்றின்பப் பிரியனாக ஆகின்றான். எனவே அது அநீதி. பொருளாதார நோக்கில் அது கடுங்குற்றம். ஏனெனில் வேண்டுமென்றே மிகையளவு கொள்ளும் மக்கட் பகுதி, அனைவருக்கும் பங்கிட்டுத் தரும் விதிமுறைகள் எல்லாவற்றையும் அத்துமீறுகின்றனர். உணவின்றித் தவிக்கும் மக்கட் கூட்டம் தங்களுக்கு மிகவும் தேவையாக உள்ள உணவை இழக்குமாறு அவர்கள் செய்கின்றனர்.

இப்போது, சரியாக இங்குதான் நாம் கட்டுப்பாட்டின் மிக முக்கியமான பங்கைப் பார்க்கின்றோம். நீதி பற்றிய கருத்துக்கள் மாறக்கூடியவை. (ஓ)வற்றின் பணிகளில் ஒழுங்கான நடுநிலைமை, பொருத்தமான அளவுகள், வழிகாட்டுதல் ஆகியவை நடைபெறக் கட்டுப்பாடு இன்றியமையாதது. அவற்றை ஒழுக்கத்திற்கு உரியவை அல்லது பிறவற்றுக்கு உரியவை என்று செய்யும் பாகுபாடு அவற்றை நுகர்கின்ற அல்லது அவற்றினுள் ஈடுபடுகின்ற வரம்பையும், அளவையும் பொறுத்துள்ளது. ஒவ்வொருவரிடமும் சம அளவில் உள்ள தன்னடக்கமும், கட்டுப்பாடும் நெறிப்படுத்தும் பணியைச் செய்கின்றன. நன்மை, ஒழுங்கு ஆகிய கட்டுக்குள் ஒவ்வொருவரையும் வைத்துப் பாதுகாக்கின்றன. எனவே தன்னடக்கம், கட்டுப்பாடு என்னும் பண்புகள் காணப்படும் ஒருவர் அளவாக உண்பதனால் புகழத்தக்கவராகிறார். இப்பண்புகள் காணப்படாத மற்றொருவர் இகழத்தக்கவராகின்றார். எளிமையும், விடாமுயற்சியும் உள்ள ஞானிகளின் அளவாக உண்ணும் பழக்கம் மெச்சத் தகுந்தது. யானைப் பசியால் அதிகமாக உண்ண

விரும்புவோரின் பழக்கம் வெட்கங்கெட்டது, இகழத்தக்கது, குற்றம் சாட்டத் தகுந்தது. இப்பழக்கங்களில் ஒவ்வொன்றையும் எவரேனும் இருவரிடையே ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றன.

காரணம், கட்டுப்பாடு; கட்டுப்பாடு இன்மை என்னும் குணங்கள் வெவ்வேறளவில் இருக்கின்றன. நடுநிலையான, சிற்றின்ப நுகர்ச்சிப் பணிக்குரிய இந்த மூன்றாம் வகையைப் பற்றிக் கட்டுப்பாட்டின் பங்கு சிறப்பாக இங்கு குறிப்பிடப்படுகின்றது. ஏனைய இரண்டு வகைகளும் முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. கண்டிப்பாகப் பேசினால் கட்டுப்பாடு என்னும் கேள்விக்கே சிறிதும் இடமில்லை. எனவே மூன்றாம் வகைக்கே கட்டுப்பாடு விதிக்கப்படுகின்றது என்பது தெளிவு. ஏனைய இருவகைக்கும் உரிய செயல்கள் இயற்கையன்று, தேவையும் அன்று, தவிர்க்கப்படவும் கூடியவையே. அவற்றை ஒருபோதும் செய்யக் கூடாது. தவிர்க்கப்பட முடியாதனவாகவும் பழக்கமாகிவிட்டனவும் ஆகிய சிற்றின்ப நுகர்ச்சிகளும், ஈடுபாடுகளும் ஆகிய மூன்றாம் வகையில் அடங்கும் செயல்கள், செய்யப்பட வேண்டியவையே. எனினும் மிகையாகச் செய்யப்படக் கூடாதவை. மேலும் இதைச் சாத்தியமாக்குவது கட்டுப்பாடுதான். மிகையான ஈடுபாட்டுக்கு எதிராகப் பாதுகாப்பு உறுதியையும், இழப்பை ஈடுசெய்யும் உத்திரவாதத்தையும் கட்டுப்பாடுதான் வழங்கவல்லதாக உள்ளது.

மிகைபட நுகர்வதையும், நுகர்ச்சியில் மிகைபட ஈடுபடுவதையும் தடுக்கவும், அவ்வாறு செய்யாமல் பாதுகாக்கவும் அமைந்த கட்டுப்பாட்டின் பணி இரண்டு வடிவங்களில் செயல்படுகின்றது. ஒன்று மிதமாக்குதல்,

மற்றொன்று நிதானமாகத் தேர்ந்தெடுத்தல். மிகைபட நுகர்வது, அளவில் வரம்புகளை எல்லாம் கடந்து செல்லும் வடிவத்தை எடுக்கும்போது அதைத் தடுப்பதற்காகக் கட்டுப்பாடு மிதமான கொள்கையாகத் தோற்றம் தருகின்றது. தீங்கு பயக்கும், விரும்பத்தகாத பொருளியல்பில் ஈடுபடும் தன்மையாகப் பிழை நேர்ந்தால் விவேகத்துடன் தேர்ந்தெடுக்கும் பகுத்தறிவு உணர்வாகக் கட்டுப்பாடு வடிவமெடுத்துச் செயல் படுகின்றது. இவ்வாறு பின்னர் கூறப்பட்ட பண்பு, சாதகரைச் சாத்வீக உணவுப் பொருள்களை விரும்பித் தேர்ந்தெடுக்குமாறும், ரஜோகுண, தமோகுண உணவுப்பொருள்களைத் தவிர்க்குமாறும் அவை சாத்வீக உணவுப்பொருள்களைக் காட்டிலும் சுவை மிகுந்தனவாக இருப்பினும் அவற்றை விட்டுவிடுமாறும் செய்கின்றது. மேலும் இப்பண்பே சாதகரை பகல்நேர உறக்கத்தில் ஈடுபடுவதற்குப் பதிலாக இரவில் அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் அதிகமாக உறங்குவது சிறந்தது என்று கருதச்செய்கிறது.

மிதமாக இருப்பதும், த்குந்ததைத் தேர்ந்தெடுப்பதும் இரட்டைச் செயல்முறைகளாக அமைகின்றன. இவை சாதகமாகவும், உதவியாகவும் செயல்படுகின்றன. நீங்கள் உண்ணும் தன்மையும், பொறிகளின் பாதை வழியாக உணவுப் பொருட்கள் உண்ணப்படும் தன்மையும் கிளர்ச்சியூட்டாதவையாகவும், சாத்வீகமாகவும் இருந்தால் உடம்பில் சீரான போக்கையும் இணக்கத்தையும் அவை நிலைநாட்டுகின்றன. கட்டுப்பாடு செயல்படுவதற்கு இந்த இணக்கம் உள்ள தன்னை பெரும் அளவில் உதவியாக இருக்கின்றது. ஏனெனில் கட்டுப்பாடு உள்முக வலிவை அல்லது ஆத்ம பலத்தை சார்ந்திருக்கின்றது. மனிதனிடத்தில் சாத்வீக இயல்பு எந்த அளவுக்கு

அதிகமாக இருக்கின்றதோ, அந்த அளவுக்கு இந்த உள்முக வலிமையின் வளர்ச்சி இருக்கின்றது. இவ்வாறே மிதமாக உண்ணும் கொள்கையை பழக்கமாகப் பின்பற்றுவதனால் உடம்பும், உள்ளமும் உல்லாசமாக இருக்கின்றன. நோய்க்கிருமிகள் உருவாக்கி வெளியிடும் நஞ்சுகளில் இருந்து விடுபட்டு இருக்கின்றன. இத்தகைய உடல்நலமும் தூய்மையும் இருக்கும்போது மனோ சக்திகள் யாவும் கூர்மையாகவும், செழிப்பாகவும் இருக்கின்றன. இவை விவேகத்தையும் (ஆராய்ச்சியையும்) செயல்படப் பெரும் அளவில் உதவுகின்றன. அறிவுடன் தேர்ந்தெடுப்பதும் கட்டுப்பாடும் இவற்றையே சார்ந்திருக்கின்றன.

கட்டுப்பாடு என்னும் மனோசக்தியும், அதைச் செய்ய முடியும் திறமையும் மனிதனுக்கு மிகப் பெரிய நண்பன் என்பது இதனால் தெளிவாகும். மனிதனுடைய இயல்பாகிய சிற்றின்ப நுகர்ச்சி மனப்பான்மை களிலிருந்தும், அவற்றில் மிகையாக ஈடுபடுவதிலிருந்தும் அது அவனைப் பாதுகாக்கின்றது. கட்டுப்பாடு மிகவும் முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றது. நன்மை பயக்கும் உச்சநிலை அல்லது பாதுகாப்பான உச்சவரம்பின் எல்லைகட்கு உட்பட்ட நுகர்ச்சிகளின் செயல்முறை களையும், ஈடுபடுவதன் செயல்முறைகளையும் அது பேணிக் காக்கின்றது. இப்பண்பை விவேகமாகவும், முழுமையாகவும் பயன்படுத்துங்கள். உடல் நலம், நலம் மிகுந்த வாழ்க்கை, முன்னேற்றம், ஆன்மீகச் சாதனைகள் ஆகிய நல்ல விளைச்சலை நீங்கள் அறுவடை செய்வீர்கள்.

கட்டுப்பாடு வாழ்க்கையை மதிப்புள்ள வாழ்க்கையாக ஆக்குகின்றது. கட்டுப்பாடு உள்ளவராக இருங்கள். இந்திரியங்களை வென்ற யோகீஸ்வரராக ஆகுங்கள்.

மூவுலகங்களையும் ஆளும் உண்மையான அரசராகக் கட்டுப்பாடு உங்களை ஆக்குகின்றது. கட்டுப்பாடு மெய்யுணர்வுக்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லுகின்றது. மிகவுயர்ந்த நெறிப்படுத்துபவராகிய கட்டுப்பாட்டுக்கு எல்லா நல்வாழ்த்துக்களும் உரியன. இறைவனுடைய உண்மையான தோற்றமாகிய, உண்மையான தெய்வீகச் செல்வமாகிய கட்டுப்பாடு என்னும் பண்புக்கு எல்லாப் பெருமைகளும் ஓங்குக.

8. சாதனையில் அடக்குமுறையும் அதன் விளைவுகளும்

ஆன்மீகச் சாதனையில் உண்மையான முன்னேற்றத்தை அடைவதற்கு ஐம்பொறிகளின் வெற்றியும் தன் ஆட்சியும் மிகவும் முதன்மை வாய்ந்தவை. தவிர்க்கப்பட முடியாதவை என்று அனைவரும் தெளிவாக அறிந்துள்ளனர். இங்கு பொறிகளைக் கட்டுப்படுத்த முயலும்போது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் உங்களின் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதே உண்மையான சக்திவாய்ந்த வழி என்பதை மனத்தில் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் உண்மையான பொறிகள் கன்மேந்திரியங்களோ அல்லது பௌதிக உடம்பில் புறத்தே இடம்பெற்றுள்ள சதைப் பகுதிகளோ அல்ல. ஆனால் மனோமய கோசத்தில் இருப்பிடம் கொண்டுள்ள ஞானேந்திரியங்களாகும். புறத்தே உள்ள பௌதிகப் பொறி உறுப்புக்கள், ஞானேந்திரியங்கள் தங்களின் அடங்காத ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள உதவும் சாதனங்களாகும். அவை மனம் என்னும் உறையினுள் நுண்மையாக உள்ள, அவற்றின் மற்றொரு பகுதிகளாக உள்ள பாகங்கள் இடும் ஆணையை நிறைவேற்றுகின்ற நிர்வாக அதிகாரிகளாக. அல்லது தொண்டர் படைகளாக

உள்ளன. ஆதலால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், பிரத்தியாகாரம் ஆகியவற்றால் உள்ளுறைகின்ற ஐந்தின் கூக்குரலை அடக்கிவிட்டால், கன்மேந்திரியங்கள் இணைக்கப்பட்ட வெறும் சதைகளாக ஆகிவிடுகின்றன. அவற்றுக்கு ஒருவரைத் தூண்டிவிடவோ அல்லது கிளர்ச்சியூட்டவோ சக்தி இருக்காது. உள்வாங்கிய மனத்தின்மீது செவிவழியாக நுழையும் ஓசை தன் பதிவைச் செய்யத் தவறுகின்றது. மூக்கு சுவாசிக்கின்றது. பல்வேறு வகையான வாசனைகளை உள்ளிழுக்கின்றது. ஆனால் இவை எல்லாவற்றையும் மனம் அறிவதில்லை.

ஒருவர் தம்மை மறந்த மனத்துடன் பார்க்கும்போது பார்வையற்ற, பார்க்காத கண்களால், பார்க்கின்றார். ஏனெனில் கண்கள் அகலமாகத் திறந்து வெளியில் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலும் மனம் எதையும் பார்ப்பதில்லை. மன உறுதியுடன் ஆழ்ந்த படிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள ஒருவரின் முதுகைத் தட்டுங்கள். அவர் உங்களைக் கவனிக்கமாட்டார். ஏனெனில் நீங்கள் தட்டியதை உணர அவர் தவறுகின்றார். இவ்வாறு உள்முகமாக உள்ள நுண்ணிய ஐந்தின் தொகுதியே அடங்காத ஆசையுடன், தூண்டும் உணர்வுடன் மனிதனின் பௌதிகப் பொறிகளில் கொந்தளிப்பையும், குழப்பத்தையும் தோற்றுவிக்கின்றன.

பொறிகளை வெற்றிகொள்ளுதல், தணியாத ஆசைகளை அறவே நீக்குதல், தன்னைத்தானே ஆட்சிசெய்தல் ஆகிய குறிக்கோள்களை அடைவதற்காக விவேகமுள்ள சாதகர் தமது முயற்சிகளை எங்கு நெறிப்படுத்தவேண்டும் என்பது பற்றிய அறிவை இது தெளிவு செய்கின்றது. எனினும் இதை சாதகர்கள் பலரும் மறந்துவிடுகின்றனர். இதன் விளைவாக வரம்புகடந்த

த்வவிரதங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற அவசர ஆவேசத்தினால் புறத்தே உள்ள பொறிகளுடன் அவர்கள் கடுமையான முயற்சியோடு போராட முயல்கின்றனர். போராட்டத்தினால் அவற்றை அடக்கவும், பட்டினிபோடவும் அடங்கியிருக்குமாறு நசுக்கவும் முயற்சிசெய்கின்றனர். தொடக்கத்தில் நல்ல வெற்றி கிடைப்பதுபோல் காணப்படுகிறது. இதனால் ஊக்கமடைந்து பிழையான செய்முறையை மேலும் தீவிரமாகவும் ஆக்குகின்றனர். பௌதிக உடம்பின் புறம்பே செய்யப்படும் இந்த அடக்குமுறை பலாத்காரத்தின் ஓரளவை எட்டியதும், ஒருவருடைய உள்ளம் அபாயகரமான அடையாளங்களைத் தொடர்ச்சியாகத் தோற்றுவிக்கத் தொடங்குகின்றது. அவர் பிற்போக்கான மனச்சார்புகளைப் பல்வேறு வழிகளில் காண்பிக்கத் தொடங்குகின்றார். முக்கியமான வடிவம் - பிற்போக்கான அடையாளங்கள் எல்லாவற்றினுடைய முழு கூட்டுத் தொகுதி - இது காறும் பின்பற்றி வந்த கடுமையான தன்னடக்கத்தை உடைத்தெறிவதாக அமைகிறது. இன்னும் சரியாகச் சொல்வதானால், பௌதிக உடம்பைத் தானாகவே பலாத்காரமாக அடக்கு வதாகின்றது. எல்லாக் கட்டுப்பாடுகளும் கட்டவிழ்க்கப் படுவதும், நுகர்ச்சிகளில் கண்மூடித்தனமாக மூழ்கிவிடும் காலமும் புலப்படுத்தப்படுகின்றன. இவை ஒருவரிடம் நிலையான முத்திரையைப் பதிக்கத் தோல்வியடைவது மிகவும் பரிதாபமாக இருக்கின்றது. அவை அவருடைய உள்ளுணர்வு அமைப்பில் தெளிவில்லாத குறிப்பிட்ட மனப்பான்மைகளாகத் தங்கிவிடுகின்றன. சொற்களால் விளக்கிச் சொல்லமுடியாத மன வியாதிகளாகவும் இடம் பெறுகின்றன. வழக்கமான முறையில் வகைப்படுத்திச்

சொல்லமுடியாமல் இவை குழப்பத்தை உண்டாக்குகின்றன.

சாதகர் ஏகாந்தமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போது இந்த அனுபவத்தை அடைந்தாரெனில் அவருடைய சங்கதி மிக மிகக் கடினமாகி விடுகின்றது. மற்றவர்கள் எச்சரிக்கை செய்யவும் குறைகளை எடுத்துக்காட்டவும், அவற்றைத் திருத்தவும் உள்ள வசதியும் வாய்ப்பும் இல்லாமல் போகின்றன. அவர் முற்றிலும் தனித்து விடப்படுகின்றார். ஒருவர் திடீரென்று வலிவுமிகுந்த, எல்லை கடந்த, சிற்றின்ப அலையாலும், ரஜோகுணத்தாலும் வேகமாக அடித்துச் செல்லப்படும்போது, விவேகமும், பகுத்தறிந்து ஆராய்ச்சி செய்வதும் செயலற்று நின்றுவிடுகின்றன. இதற்கு மாறாகச் சாதகர் இத்தகைய காலகட்டத்தில் பலர் நடுவே இருக்கும் வாய்ப்பு நேர்ந்தால், ஒரு சமூகத்தில் அல்லது ஒரு பயிற்சி நிலையத்தில் இருந்தால், பார்க்கின்றவர்கள் தாங்களும் சாதகர்களாக இருப்பதனால், இத்தகைய வாழ்வின் போக்கில் பழக்கமுள்ளவர்களாக இருப்பதனால், அவரிடம் மெதுவாக நிகழும் இந்த மாற்றத்தையும், கண்மூடித்தனமான அவரது பிற்போக்கில் தீவிரமாக நிகழும் அவசரத்தையும் முறிவுநிலை ஏற்படும் வரைக்கும் கவனிக்காமல் இருக்கமாட்டார்கள். ஓரளவு அனுபவமும், ஆழ்ந்த ஞானமும் உள்ளவர்கள் அவரிடம் நிகழும் அறிகுறிகளை மிகவும் எளிதில் அறிந்துகொள்வார்கள்.

சுய பலாத்காரத்தின் உச்ச நிலையை நோக்கி மெதுவாக அவர்செல்வதை ஆராய்வினால் நிச்சயப்படுத்திக் கொண்டு தவிர்க்கமுடியாத விளைவும், அதனைத் தொடர்ந்துவரும் இழிவான பலன்களும் ஏற்படுவதற்கு முன்பே, உரிய நேரத்தில் அவரை

எச்சரிப்பார்கள். இவ்வாறு தொடர்புள்ள ஒருவர் தம்மைப்பற்றித் தாமே வகைப்படுத்திப் பகுத்தாராய்ந்து கொள்ள முடியாமல் போகும்போது, அவரைக் கண்காணித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் அவரிடம் செய்தி என்ன என்பதையும், அவருக்காக அவர்கள் குறிப்பிட்ட அளவில் அதை வகைப்படுத்தி ஆராய்வது என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றார்கள். ஆனால் இங்கும்கூட அடிக்கடி கவனிக்கப்பட்டு வரும் ஓர் உண்மை என்னவெனில், இவ்வாறு நல்ல நோக்கத்துடன் செய்யப்படும் எச்சரிக்கையும், வழங்கப்படும் அறிவுரையும் சாதகர் தம்மீது வேண்டுமென்றே தாக்குதல் நடத்துவதாகத் தவறாக உணர்ந்து இவற்றைத் தெளிந்த பகை எண்ணத்துடன் எதிர்கொள்ளுகின்றார். அவர் கருதும் ஆக்ரமிப்பு மனப்பான்மையை ஆராய்ந்தால் அது தோன்றுவதற்கு உரிய மூன்று காரணங்களைக் கண்டறியலாம். அவையாவன, தமக்கே தெரியாமல் உண்டாகும் அச்சம், பகுத்தறிவில் ஏற்பட்டுள்ள ஒரு விசித்திரமான வக்கிரம், ஈடுசெய்யும் ஒரு போக்கு.

முதலாவது சாதகரைப் பற்றிப் பார்க்கும்போது தமது நடத்தை முறைகேடானது என்பதை அவர் அறிந்திருந்தாலும், உணர்ந்திருந்தாலும் எல்லா அறிவுரைகளையும், யோசனைகளையும் வலுத்தாக்கு தலுடன் புறக்கணித்து விரட்டிவிடுகின்றார். ஏனெனில் அவர் அவற்றுக்குச் செவிசாய்த்து அவற்றுக்கிணங்கப் பின்பற்றினால், அவர் மீண்டும் தமது சுயக்கட்டுப் பாட்டையும் நிதானத்தையும் திரும்பப் பெறுவதாக அமையும். அவர் ருசிகான முடிவு செய்த இன்பங்களை இதனால் நேரிடும் போக விருத்தியால் ஆதிக்கம் செலுத்தப்பட்ட அவருடைய உள்ளம், அவர்களுடைய நல்ல அறிவுரைகளுக்கும், எச்சரிக்கைகளுக்கும் இசைந்து

பணிந்துவிட்டால், தாம் மூழ்கித் திளைக்க இருக்கும் இன்பங்களைக் கைவிட நேரும் என்று அஞ்சுகிறது. இந்த அச்சம் அவற்றை மறுப்பதாகிய தற்காப்பு வேலியை இட்டுக் கொள்கின்றது. எதிர்த்தாக்குதல் என்னும் மனப்பான்மையாக இது தோற்றந்தருகின்றது. இத்தகையவர்களில் பெரும்பாலோர் இடத்தில் இது தவறாமல் காணப்படுகின்றது. வெளியில் இருந்து காட்சிகளைக் காண்போருக்குப் புரிந்துகொள்ள முடியாத அல்லது பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத எரிச்சலூட்டும் தனிக்குணமாக இது உருவெடுக்கிறது. சில சமயங்களில் இது பொறுமைக்கே முடிவுகட்டக் கூடிய அளவுக்கு மிகவும் வலிவுள்ளதாகவும் கருத்தில் முத்திரை பதிப்பதாகவும் ஆகிவிடுகின்றது. சேற்றில் விழுந்த அவரை வெளியே கைதூக்கிவிடவும் நாட்டம் கொண்டு எச்சரிக்கவும் முயலும் அவருடைய நலத்தை மிகவும் விரும்புகின்றவர்களை இது உண்மையில் பகைவர்களாக ஆக்கிவிடுகின்றது.

இரண்டாவது சாதகரைப் பற்றிப் பார்க்கும்போது, தர்க்க நியாயத்தில் வழக்கத்திற்கு மாறான ஒரு புரட்டைச் செய்வதனால் அவர் தம்முடைய செயல்கள் நியாயமுள்ளவை என்று தம்மைத்தாமே திருப்தி செய்துகொள்ளுகின்றார். குறிப்பிட்ட காலம் வரையில் கட்டுப்பாட்டில் இருந்து சுகங்களைத் தவிர்த்திருந்த காரணத்தால் இப்போது அவர் மீண்டும் ஒரு சுற்றுச் சுகங்களில் மூழ்கித் திளைக்க உரிமை படைத்தவராகத் தம்மை கருதுகின்றார். எனவே இதற்கு மாறான எந்த ஒரு கருத்தையும் அவர் எதிர்க்கின்றார், ஆத்திரமடைகின்றார். தாம் முற்றிலும் தவறு செய்வதை அவருடைய அந்தரங்க உள்ளம் அறிந்துள்ளது என்பதற்கு இந்த ஆத்திரமே நிச்சயமான அறிகுறியாகும். ஆனால் இது அவருடைய

உள்ளுணர்வில் அமுக்கப்பட்டுவிடுகிறது. இது ஒரு மாயை. இது அவருடைய மோகத்தினால் திரையிடப்பட்ட மனத்தினால்தான் உருவாயிற்று.

சிறிது சிந்தித்தால் இது தெளிவாக விளங்கும். அவர் சுகங்களில் மூழ்கியிருப்பதற்குக்காரணம் அவர் முன்னதாகவே தமக்கு அதில் உரிமை உண்டென்று தம்மைச் சமாதானப்படுத்திக் கொண்டார். ஆனால் நடந்தது என்னவென்னில், அவரால் இதுகாறும் பலாத்காரமாக அடக்கிவைக்கப்பட்டிருந்த அவருடைய கொந்தளிக்கும் இந்திரியங்கள் தம்முடைய போகத்தினால் அவரைச் சுகங்களில் மூழ்கடித்துவிட்டன. அதன்பிறகு அதை நியாயப்படுத்துதல் நிகழ்கின்றது. இது நிகழ்வது சேட்டை நடந்த பிறகேயாகும். எனவே இது தாம் ஏன் அதைச் செய்தார் என்பதற்கான காரணத்தை விளக்கும் இயல்பினதாகப் பெரும்பாலும் இருப்பதில்லை. ஆனால் தாம்செய்தது சரியே என்று தம்மையே தேற்றிக் கொள்ளும் ஒரு வக்கிரமுயற்சியாக இச்சமாதானம் இருக்கின்றது. தவறான நடத்தைக்குப் பிறகு அதைப் பின்பற்றித் தொடர்ந்து வருவதாகும் இச்சமாதானம். இதுபோன்ற சமயங்களில் தாம்செய்வது இன்னதென்று தெரிந்தே ஒருவர் செய்வதனால், தம்மைத் தேற்றிக்கொள்வதற்காக நியாயப்படுத்த முயல்வது குதிரைக்கு முன்னால் வண்டியைப் பூட்டுவது போன்றதாகும். நீங்கள் தவற்றைச் செய்துவிட்டு, ஒழுக்கநெறியில் நடப்பதாகக் கூறுகின்றீர்.

மூன்றாவது செய்தியில் இழப்பை ஈடுசெய்யும் முறை உள்ளது. சாதகருடைய கடுமையான விரதங்களையும், கட்டுப்பாட்டையும் பெருமையாகக் கருதி இருந்தவர்களின் மதிப்பீட்டில் தாம் மிகவும் குறைந்துபோய்விட்டதாக

அவர் உள்ளூர உணர்ந்தே இருக்கின்றார். அவருடைய புகழ் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. தாம் மிகவும் தாழ்ந்துவிட்டதாக அவர் உணர்கின்றார். அதை மூடி மறைக்கவும், மற்றவர்களின் பார்வையில் தம்மைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளவும், அவர் தம்மை மறந்து இந்த அத்துமீறலைச் செய்கின்றார். குடிபோதையில் தோன்றும் போலித் துணிச்சலைப் போன்றது இந்த அத்துமீறல்.

"இழப்பை ஈடுசெய்யும்" இம்மூன்றாம் அம்சத்தை இவ்வாறு வகைப்படுத்தி முடிவுசெய்து கூறுவது கல்வியின் பாற்பட்ட வெறும் உளநூல் ஈடுபாடு பற்றிய செய்தி என்றும், ஆன்மீகச் சாதகரின் உள் எண்ண இயக்கத்தைப் பற்றியும் வளர்ச்சியைப் ப[illegible]ற்றியும் ஆராய்வது தேவையற்றது என்றும் சிலர் [illegible]கருதக்கூடும். இது அடிப்படையன்று. இது ச[illegible]ாதகருக்கு மிகவும் பொருள்பொதிந்ததும் நிச்சயம் [illegible] வண்டப்படுவதும் ஆகும். ஏனெனில் "இழப்பீடு" செய[illegible]யும் இந்த விருப்பமும் அதைத் தொடர்ந்து [illegible]நிகழும் அத்துமீறலும் தோன்றுவதற்குக் காரணம[illegible]ன உண்மை ஒன்று உண்டு. சாதகர் தம்மைத் "தா[illegible]" என்று கருதும் அகந்தை இயல்புக்கு நீண்டகால[illegible]மாக[illegible]ப்பக்தி பூண்டுள்ளார். அந்தப் பழைய பக்தியில் இருந்து அவர் இன்னும் விடுபடவில்லை [illegible]ண்டதே அந்த உண்மை. அவர் தம்முடைய தற்[illegible]பெருமையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள விரும்புகின்றார். எனவே அதற்குப் பங்கம் வராமல் காக்கும் திட்டமாக இழப்பீடு செய்யும் தூண்டுதல் எழுகின்றது. ஆன்மீகப் பாதையில் அடியெடுத்து வைக்கின்ற கணத்திலேயே சாதகர் தம்மை உயர்ந்த சாத்விக குணத்தின் கைகளில் தாமே விரும்பித் தம்மை ஒப்படைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர் பார்க்கின்றார். எனவே அவருக்கு இது சிறிதும்

ஒவ்வாது. அவர் தம் உயர்ந்த உள்ளத்தின் கட்டளைகட்குத் தம்மு அசுர அகந்தையை அடிபணிய வைப்பதில் தவறிவிட்டார். ஒரு மாற்று வழியாக அவர் கடைசிபட்சம் தம் குருவினிடம் அடைக்கலம் புகுந்திருக்கலாம். இதைக் கூட அவர் செய்யவில்லை. மேலும் இத்துடன்கூட அவர் பாதைக்குரிய அடிப்படைக் கட்டளைகளைக் கூட முற்றிலும் புறக்கணித்துவிட்டார். இயம நியமங்களின் முதன்மைத் தகுதிகள் இவற்றை வழங்குகின்றன. அவர் பணிவுடைமையை வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சி செய்திருந்தால் அத்துமீறும் இந்த "இழப்பீடு" ஒருபோதும் தேவைப்பட்டிராது. தவறு ஒப்புக்கொள்ளப்பட வேண்டும். பாடம் கற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும். தாமே செய்த தம் தவற்றை ஒத்துக் கொள்ளும் பணிவோ அல்லது அறிவுபூர்வமான நேர்மையோ இல்லாமல் அவர் இந்த வக்கிரமான வழியை மேற்கொள்ளுகின்றார். உளநூல் பற்றிய கருத்தாக மட்டும் இருந்தாலும் இவ்வாறு "இழப்பீடு" பற்றி கூறுபடுத்தி ஆராயும் ஆய்வு அவருடைய ஆன்மீக வாழ்வையே உருவாக்குவதில் உள்ள குறைபாட்டின் மீதும் அவருடைய உள்ளத்தில் நிகழ்ந்த புறக்கணிப்பின் மீதும் மிகுந்த வெளிச்சம்படுமாறு செய்கின்றது, என்பது இப்போது தெளிவாக விளங்கும்.

அவருடைய உள்ளத்தில் அடிப்படை நீதிகளே இல்லை என்பதை இது எடுத்துக்காட்டுகிறது. ஆன்மீக வாழ்வின் அடித்தளமே நீதிதான். ஆதலால் இத்தகையோரைத் திருத்துவதில், திறமையும், புரிந்துகொள்ளும் உள்முகக் காட்சியும், மென்மையும் தேவைப்படுகின்றன. இவர்களுடன் எப்படிச் சரியாக நடந்துகொள்வது என்பது கடினமான காரியமே. கவனிக்கப்படவேண்டிய குறிப்பிட்ட நபரைப் பற்றியும், குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளைப் பற்றியும் இது பெரும் அளவில் பொருத்துள்ளது.

இவ்வழிமுறை எப்படிப் பிழைபடும் என்ற சந்தேகம் இப்போது தோன்றக்கூடும். எரியும் விறகை அப்புறப்படுத்தி விட்டால் நெருப்பு தானே அணைந்துபோகும் என்று அறிவுறுத்தப்பட்டிருக்க வில்லையா? பொறிகளுக்குரிய பொருள் நுகர்ச்சியும் பொறிகளின் நெருப்புக்கு எரிய உதவும் விறகுதான் அல்லவா? ஆம் உண்மை. பொறிகள் "நெருப்பு" என்றால் பொருள்களையும் விறகுகள் என்று கூறலாம். சிறிது கூர்ந்து சிந்தித்தால் பொறிகள் உண்மையான "நெருப்பு" அல்ல என்று விளங்கும். மேற்கூரிய இந்த உவமையை இன்னும் ஒருபடி உள்முகமாக அடுத்த வட்டத்திற்குக் கொண்டு போகலாம். ஒவ்வொருவருடைய மன உணர்வும் ஐந்து வட்டங்களைக் கொண்ட நிலமாக உள்ளது. வெளியே நடைபெறும் களியாட்டமும், பொருள்களின் நடுவே செல்லும் பொறிகளின் கீழ்த்தரமான சுழற்சியும் உண்மையில் உள்ளே உள்ள நெருப்பினால் உண்டாக்கப்படும் படபடவென்ற ஓசைக்கும், வெப்பத்திற்கும் இணையாக உள்ளன.

உள்ளபடியே நுண்மையான ஞானேந்திரியங்களின் அமைதியின்மையும் கடுமையான எரிச்சலுமே உண்மையான நெருப்பாகும். பொறிகளுக்கு உரிய பொருள்களாகிய நிலத்தில், அவற்றின் வெப்பமும் அனலும் படபடப்பும் ஆத்திரத்துடன் செயல்படும் கன்மேந்திரியங்களில் புலப்படுகின்றன. இன்ப நுகர்ச்சியால் திருப்தியடைவது, ஞானேந்திரியங்கள்தான். உணவுப் பொருள்களைச் சுவைத்து மகிழ்வது, வாயின் உள்ளே இருக்கின்ற, சதையாலாகிய, எலும்பற்ற நாக்கும் அன்று. இன்ப உணர்வைத் தரும் சதையாலாகிய நுகர்ச்சிப் பொருள்களைத் தொட்டு மகிழ்வது கரடுமுரடாக

அமைந்தும், ரேகைகள் உள்ளதுமாகிய தோலைக் கொண்ட உள்ளங்கையும் அன்று. நாக்கு ருசி பார்ப்பதில்லை. அது ருசியை எடுத்துச் செல்கின்றது. இதைப் போலவே புறத்தே உள்ள தோலும், தொட்டுணரும் உணர்வுகளை எடுத்துச் செல்கிறது.

ஞானேந்திரியங்கள் "நெருப்பு" ஆகின்றன. அதை வளர்க்கும் விறகுகளாவன:-முன்னைய இன்ப நுகர்ச்சி பற்றிய நினைவு, கற்பனை, அதே எண்ணமாக இருத்தல், நிதானமாக அதே மனநிலை குடிகொண்டிருப்பது; இவை நிகழ்வது புலன் நுகர்ச்சிப் பொருள்களின் சுவையின்மீதும், அவைதரும் இன்ப உணர்வுகளின்மீதும், அவற்றின் கவர்ச்சியூட்டும் இயல்பின் மீதும் ஆகும். அந்த இன்பநுகர்ச்சி மீண்டும் வேண்டும் என்ற ஆவல் மிகுந்த எதிர்பார்ப்பும் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் முந்திக்கொள்ளும் வேட்கையும், அந்நெருப்பை மூண்டெரியச் செய்கின்றன. இந்த விறகுகளை இடும் பணிக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்கவேண்டும். பழைய நினைவுகளின் எல்லைக்கும் இயல்புக்கும் கண்டிப்பான கட்டுப்பாட்டை விதிக்க வேண்டும். எல்லா வகையான கற்பனைகளையும் தடுத்துவிட வேண்டும். மானசீகமான நுகர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் முற்றிலும் உறுதியாக நிறுத்திவிட வேண்டும். இன்ப நுகர்ச்சி பற்றிய நம்பிக்கை, எதிர்பார்ப்பு, முந்திக்கொள்வது ஆகியவற்றை உண்மையாக விட்டுவிட வேண்டும். அறிவுரைக்கு இதுவே காரணம். கடந்த காலத்தை மறந்துவிடுங்கள். கண்ணெதிரே உள்ள நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். மேலும் சங்கல்ப விகல்பங்களைத் துறப்பதிலேதான் உண்மையான தியாகம் அமைந்துள்ளது என்ற அருள்வாக்கின் அடித்தளம் இதுவே."மனோ வெற்றியே பெரும் வெற்றி" என்றும் "மனத்தை வென்றவனே

உலகத்தை வென்றவன்" என்றும் கூறப்பட்டிருப்பது முற்றிலும் சரியே.

மேலே கூறிய மனோ விகாரங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு, எதிர்மறையான, பலவந்தமான, கடுமையான அடக்குமுறைகளையும் பயன்படுத்துவதைக் காட்டிலும் உடன்பாடான அகிம்சை வழிகளைப் பயன்படுத்துவதே நல்லது. அவற்றால்தான் மிகுந்த வெற்றியை அடையமுடியும். தன்னடக்கத்தில் வெற்றி பெறுவதற்காக ஒவ்வொரு சாதகரும், உள்ளத்தில் நிகழும் கொந்தளிப்புக்கு நேர்மாறான இதமான, இணக்கமான உள்ளுணர்வை உறுதியாக நிறுவவேண்டும். அதற்குரிய வழிகள்;ஆசனங்கள், சாத்வீக உணவு, பிரத்தியாகாரத்தினால் மனத்தை மென்மையாக்குதல்;கற்பனையை உயர்ந்த, புனிதமான, மேன்மையான வழிகளில் மடைமாற்றுவதற்காகச் சமயநூல்களையும், ஞான நூல்களையும் படிப்பதாகிய சுவாத்யாயம், சிரவணம், உபாசனை மூலம் பெறப்பட்டு, வலிமையூட்டப்பட்ட குறிப்பிட்ட குறிக்கோளைப் பற்றி எப்போதும் ஆழ்ந்து சிந்திக்கின்ற பயிற்சி முதலிய முக்கியமான முறைகளை ஊக்கத்துடன் ஒழுங்காக மேற்கொள்ளவேண்டும்.

மனத்தின்மீது நீங்கள் அவசியம் ஒரு காவலை நிறுவிக் கொள்ளவேண்டும். பகுத்தறிவும் உறுதியான தடையும் தொடர்ந்து நிலவவேண்டும். விசாரித்து அறிவதையும் தயார் நிலையில் உள்ள தடையையும் ஒருபோதும் நிறுத்தக்கூடாது. மனிதன் ஒழுக்கத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் ஒரு சோம்பேறி. முக்கியமான இந்தப் பணியை நிறைவேற்றுவதில் அவனுக்கு விருப்பம் இல்லை. இதற்கும் மேலாக தற்பெருமை கூட இந்த வேண்டா வெறுப்புக்குப் பின்பாலமாக இருந்துகொண்டு,

உள்முகமான இத்தடைமுறையை மேற்கொள்ள ஒட்டாமல் செய்கின்றது. ஏனெனில் இது முற்றிலும் அகமுகநோக்குப் பயிற்சி ஆகும். இதனை விளம்பரம் செய்வாரும் இல்லை. விளம்பரம் இதற்குக் கிடைப்பதும் இல்லை. ஆனால் உடம்பை வருத்திக் கொள்ளும் விரதங்களையும்; பலவந்தமான பயிற்சிகளையும் பலரும் கண்டு வியப்படைகின்றார்கள். வீரச் செயல் என்று பாராட்டுகிறார்கள். இத்தற்பெருமை மிகவும் நுண்மையானது. எளிதில் அறியப்படுவது இல்லை. ஆனால் எப்படியும் ஒழுக்க நெறியில் சோம்பலும், செயலற்றதன்மையும் இதற்கு முக்கியமான காரணம்;சாதகரின் ஆர்வம் அரைமனதுடன் இருக்கும் இயல்பு இதனை இரட்டிப்பு ஆக்கிவிடுகின்றது. முன்னேற்றம் பெறுவதில் உங்களுக்கு உண்மையான ஆர்வம் இருந்தால் இந்த உண்மையான மனக்கட்டுப்பாட்டை பயில்வதில் நேர்மையான முயற்சிகளை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். மனச்சோம்பல் அனைத்தையும் நீங்கள் உதறித்தள்ள வேண்டும். இன்ப நாட்டம் உள்ள தன்னுடன் ஒத்துப்போகாத உயர்மனத்துடன் விருப்பத்துடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும். இதைச் செய்யாமையால் நீங்கள் பலவந்தமான அடக்குமுறைகளைக் கையாண்டு பரிதாபமாக அம்முயற்சியில் தோற்று வீழ்ச்சி அடைகின்றீர்கள். பிறகு பல்வேறு காரணங்களையும், மற்றவர்களையும் பழித்துப் பேசுகிறீர்கள். குற்றம் சுமத்துகிறீர்கள் அல்லது ஆன்மீகப் பயிற்சிகளிலும், முன்னேற்றத்திலும் முற்றிலும் வெறுப்படைந்து சிறிதும் ஏறெடுத்துப் பாராதவராக ஆகின்றீர். இது மிகப்பெரும் குற்றம். மேலும் இதனால் நீங்கள் மிகப்பெரும் இழப்புக்கு ஆளாகின்றீர்.

இந்த உள்ளுறையினை முடிக்குங்கால் நாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய குறிப்பு ஒன்று உள்ளது. புறத்தே உள்ள பொறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதனால் புண்ணியம் சிறிதும் இல்லையா அல்லது நன்மை ஒன்றும் இல்லையா என்று கேட்கலாம், நிச்சயம் உண்டு. அவற்றையும் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் அவசியம். அது நல்லது. ஆனால் முதலில் அதன் வரம்புகளையும் சிக்கல்களையும் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். மனத்தில் பதித்துக் கொள்ளவேண்டும். அறிவுக்கு ஒவ்வாத பெரும் மதிப்பு அதற்குத் தரவேண்டியதில்லை. பகுத்தறிவுடன் செய்தால் அது பயனுள்ள பயிற்சியாகும்.

திதிக்ஷைக்குரிய வழிகளைப்போலவே, பொறிகளுடன் இத்தகைய போராட்டத்தைத் தொடங்கவேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டும். பொறிகளில் ஒன்றைப் பற்றியேனும் அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றைப் பற்றியேனும் எப்போதேனும் தகுந்த வாய்ப்பு நேரும் போது முழுமையாக நேரடியாகக் கண்டுபிடித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். தகுந்த வாய்ப்புக்கு உதாரணமாக, முற்றிலும் தண்ணீர் பருகாத உபவாசத்தை மேற்கொண்டு இரவு முழுவதும் விழித்திருக்க வேண்டும். இதை மாதம் ஒரு முறை அல்லது இருமுறை ஏகாதசி நாட்களில் மேற்கொள்வது நிச்சயம் மிகுந்த பயன்தருவதாகும். ஆனால் இதன் உண்மையான நோக்கத்தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதை ஒரு செயல்முறையாகத்தான் கருதவேண்டும். இதையே இறுதி லட்சியமாகக் கருதிவிடக் கூடாது. மேலும் யோகத்தில் இந்த ஒரு செயல்முறைதான், இந்த ஒரே ஒரு செயல்முறைதான் உள்ளது, என்று கருதும் தவற்றைச் செய்துவிடக்கூடாது. தன்னையே வெற்றிகொள்ளும்

பேற்றைப் பெறுவதற்குரிய ஆன்மீகப் பாதையில் மேற்கொள்ளப்படவேண்டிய பல்வேறு செயல்முறைகளில் இதுவும் ஒன்றாக இடம்பெற்றுள்ளது. அகமுக நெறியில் தன்னடக்கத்தைப் பெற்று அதில் நிலைத்து இருப்பதற்கு ஒரு துணைக்கருவிபோல இது தேவைப்படுகின்றது. திதிக்ஷையை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும் ஒரு வழிமுறையாகக் கருதும்போது இது பாராட்டுக்குரியது. அதன் பயன்பாட்டைப் பற்றிச் சிறிதும் சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் அதை வரம்புடன் கையாள வேண்டும், என்பதும் முக்கியம்.

பகுத்தறிவுக்குப் பொருந்தாமல் எல்லை கடந்து செல்லுமாறு முட்டாள்தனமாகக் கையாளும்போது, நிச்சயம் அதனால் ஆபத்து விளையும். சில சமயங்களில் தீங்கு விளைவிக்கும். தன்பலவந்த முறையாக அது மாறிப் பயிற்சியாளரின் சாதனை செய்யும் திறமையை நிரந்தரமாக அழித்துவிடுகின்றது. நன்றாக உப்பிப் பெருகும் ரப்பர் பலூன் பொம்மையை அது மேலும் உப்பாமல் தடுப்பதற்காக ஒருவன் அதைத் தன் இருகைகளாலும் பிடித்துத் தன் உள்ளங்கைகளுக்கு இடையே வேகமாக அழுத்திப் பிழிவதைப் போன்றது. இதன் விளைவு சொல்லாமலே ஊகிக்கக்கூடியது. ஊதுபவர், உள்ளே சென்ற காற்றை வெளியேறச் செய்வதே சரியான வழியாகும். இப்போது கூறிய கட்டுப்பாட்டுவகை, ஞானேந்திரியங்களை வரம்புமீறச் செல்லாதவாறு, தடுத்து அடங்கச் செய்து பெறும் வெற்றிக்கு இணையானது. தணிக்கமுடியாத விருப்பமாகவும், வேகம் மிகுந்த வேட்கையாகவும் ஞானேந்திரியங்களை எழச்செய்து அனல்மிக்க நெருப்பாகச் சுடுமாறு அவற்றை விசிறிவிடுகின்ற எண்ணங்கள், நினைவுகள், கற்பனைகள், ஏக்கங்கள், இன்பநாட்டங்கள்,

எதிர்பார்ப்புகள் ஆகிய எல்லாவற்றையும் தடுத்துநிறுத்தி உள்ளே செல்லாமல் வெளியேற்றி இவ்வெற்றி அடையப்படுகின்றது.

வெளியில் உள்ள பொறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது ஒரு பரிசைப் பெறுவதற்கு மிகவும் முக்கியமான வலிமை வாய்ந்த கருவியாகும். ஆனால் அதுமட்டும் பரிசு ஆகாது. அது ஒரு கூர்மையான கத்தி. ஒழுங்கீனமாகப் பயன் படுத்தினால் அது கையாள்பவரைக் காயப்படுத்திவிடும். சாதனையில் அதற்குரிய இடத்தைப் புரிந்துகொண்டு, விவேகம் உள்ளவராக ஆகுங்கள். அதைச் சரியான வழியில் பயன்படுத்தி மனத்தை வெற்றிகொள்ளுங்கள். நீங்கள் அமைதிபெறுவீர்கள். வெற்றி மகுடத்தை அணிவீர்கள்.

பகுத்தறிவுடன் கூடிய கட்டுப்பாட்டைப் போதிக்கும் கீதை, மனத்தை வெற்றிகொள்ளவும், தன்னடக்கம் பெறவும், நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் பயன்தருமாறு வழிகாட்டுவதாக! பகவான் கண்ணன், கௌதம புத்தர் போன்ற யோகத்தலைவர்கள் நீங்கள் பொறியடக்கம் பயிலும் கலையில் உங்களுக்கு உள்ளுணர்வு ஞானத்தை வழங்குவார்களாக! இந்த ஞானத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்தி நீங்கள் நிறைநிலையை அடைவதற்கு ஆண்டவன் உங்களுக்கு ஊக்கத்தை ஊட்டுவாராக!

4. சாதனையில் உள்நோக்கும் முறைகள் மூன்று

கதோபநிஷதம் "எங்கும் நிறைந்த பிரம்மம், மனிதனுடைய பொறிகளை வெளியே செல்லும் நோக்குடையனவாகப் படைத்துவிட்டான். ஆதலால் மனிதன் வெளியில் உள்ள உலகத்தைப் பார்க்கின்றான். உள்ளே உள்ள ஆத்மாவைப் பார்ப்பதில்லை. ஆனால்

விவேகம் உள்ள ஞானிகள் உறுதியான மனத்துடன் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வை அடைய விரும்பியவராகிப் பார்வையை உள்முகமாகத் திருப்பி, உள்ளே உள்ள ஆத்மாவை நோக்குகின்றனர்" என்று கூறுகின்றது.

"பார்வையை உள்முகமாகத் திருப்புதல்" என்பதன் பொருள் இந்திரியங்கள் எல்லாவற்றையும் சுருக்குவதாகும். பொறிகளை வெளியே நோக்காமல் தடுப்பதனாலும், புலனடக்கப் பயிற்சியாலும், அப்பொறிகள் யாவும் தத்தமக்கு புலனாகும் பொருள்களிலிருந்து உள்வாங்கப் படுகின்றன.

வசதியான ஆசனத்தில் அமரவும். கண்களை மூடிக்கொள்ளவும். இருபுருவங்களுக்கு நடுவே உள்ள இடத்தில் தியானம் செய்யவும். இந்த இடத்திற்கு திரிபுடி என்று பெயர்.

குதத்தைச் சுருக்குவதனாலும், மூச்சை உள்ளே இழுப்பதனாலும் மூலபந்தம் பயில்க. மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி முகவாய்க் கட்டைப் பார்வையில் நிலைநின்று ஜலந்தரபந்தம் பயில்க. இதனால் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் இயல்பினைப் பெறலாம். இது ஏகாக்ரம் எனப்படும்.

பிராணவாயுவை உள்வாங்குவதும், புலன்நுகர்ச்சிப் பொருள்களிலிருந்து மனத்தை வாங்கி உள்நோக்கித் திருப்புவதும், பொறிகளை உள்நோக்கித் திருப்புவதும், ஒரே நேரத்தில் நிகழ்வது யோகசாதனையில் மும்மடங்கு உள்நோக்கித் திருப்புவதாகும். பிராணவாயு, மனம், பொறி - இம்மூன்றினுள் ஒன்றை மட்டும் வாங்கி உள்நோக்கித் திருப்புவதைக் காட்டிலும் இது மிகுந்த வலிவுள்ளது, சக்தி வாய்ந்தது. இம்மூன்றையும் வாங்கி உள்நோக்கித் திருப்பும் செயல் ஒரே நேரத்தில்

நடைபெறவேண்டும். சக்திவாய்ந்த இந்த யோக சாதனையால் மனம் மிகஎளிதில் கட்டுப்பாட்டுக்கு வந்து விடுகின்றது. மூச்சுக்காற்று மூக்கினுள் மெதுவாக இயங்கும். மன ஓட்டத்தின்வேகம் தடுக்கப்படும். மனம் ஒருமுகப்படும் (ஏகாக்ரத்தை) வாசனைகள் மெலிந்து மறைந்துவிடும். கொந்தளிக்கும் பொறிகள் அமைதியாகிவிடும். இதமான இணக்கமும் சாந்தியும் நிலவும். யோக நிட்டை மலரும். நிர்விகல்ப சமாதி நிலவும்.

5. சாதனையில் பொறுமை

யோகத்தின், அடித்தளம், ஆன்மீக ஏணியின் முதல்படி, நல்லொழுக்கத்தின் நிறைநிலையாகும். ஆதலால் தீயபண்புகளை ஒழிக்க முயலுங்கள். உள்முகமாக நோக்கி உங்கள் மனத்தைக் கூறு கூறாக ஆராயுங்கள். ஒரு தீய குணத்தை ஒழிக்கும்போது இன்னொன்று முளைக்கும். பொறுமையுடன் ஒவ்வொன்றாக ஒழிக்கத்தொடங்கி எல்லாத் தீயகுணங்களையும் அழித்துவிடுங்கள். பொறுமையாகப் போராடினால் நீங்கள் நிச்சயம் வெற்றிபெறுவீர்கள். செய்தித்தாள்களைப் படிப்பதில் நாம் நீண்ட நேரத்தைச் செலவிடுகின்றோம். உலக நடப்புக் களைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வதற்காக செய்தித் தாள்களை நீங்கள் எல்லாவகையிலும் படிக்கலாம். ஆனால் அவற்றைப் படித்து நீங்கள் தெரிந்துகொண்ட செய்தியால் உங்கள் உணர்ச்சிகள் கிளர்ந்தெழக்கூடாது. அப்போதுதான் உங்களால் ஆன்மீக வாழ்க்கை வாழமுடியும்.

ஒழுக்கநெறிப்பட்ட மனம் உங்களுக்கு இல்லை. நீங்கள் துன்புறுவதற்கு அதுதான் காரணம். உண்மையான பேரின்பத்தை எங்கிருந்து பெறலாம் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் எண்ணிப்பார்ப்பதில்லை. ஆராய்ச்சியும்

செய்வதில்லை. "இவ்வுலகில் நல்லசெயல்களாக நான் எவற்றைச்செய்திருக்கிறேன்?" என்று நீங்கள் விசாரணை செய்து பார்த்துக் கொள்வதில்லை. நாம் இறைவனை விட்டுப் பிரிந்து தாயின் வயிற்றில் நுழைந்தபோது இறைவனிடம் தந்த வாக்குறுதியை, மீண்டும் நாம் நினைவுபடுத்திப் பார்ப்பதில்லை. குறிக்கோள்களை நாம் நினைப்பதில்லை. நல்லொழுக்க வாழ்வை நடத்த முயலுங்கள். ஆண்டவன் இருக்கின்றானா, இல்லையா என்பது போன்ற வீண் விவாதங்களை விட்டுவிடுங்கள். இவையெல்லாம் பயனற்ற வாக்குவாதங்கள். சினம் கொள்வது மிக மிகத் தீங்கானது. சினத்தை அடக்க முயலுங்கள். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தராத ஏதேனும் ஒன்றை ஒருவன் கூறினால் உடனே எதிர்க்கத் தொடங்கு கின்றீர்கள். பொறுமையுடன் பொறுத்துக் கொள்ளும் சக்தியோ, வலிமையோ நமக்கு இல்லை. நாம் பலவீனமாக இருக்கின்றோம். ஒருவர் தசைகள் புடைத்து விளங்கும் மல்லராக இருக்கலாம். அவர் தம்முடைய தசைகளின் வலிமையைப் பெருக்குவதற்காக நாள்தோறும் 6-மணியில் இருந்து 12-மணி நேரம் வரையில் செலவிடலாம். அவர் ஒரு பெரிய கல்லைக் கையால் உடைக்கக்கூடும். ஆனால் ஒரு கடுமையான சொல்லைப் பொறுத்துக் கொள்ளக்கூடிய வலிமை அவருக்கு இல்லை. அவருடைய மனம் பலவீனமாக உள்ளது. ஆதலால் நாம் மனோசக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால், அந்தோ பரிதாபம். நாம் உடனே மறந்துவிடுகின்றோம். நம் முன்னே இலட்சியத்தை அல்லது குறிக்கோளை நாம் நினைவுபடுத்திப் பார்ப்பதில்லை. நாம் இங்கும் அங்குமாகச் சிறிதளவு ஜெபம் செய்துவிட்டு , உடனே சித்திகளை

எதிர்பார்க்கின்றோம். இது போதாது. கட்டாயம் நீங்கள் தீவிரமாகப் பணியாற்ற வேண்டும்.

உங்கள் வீட்டில் தனி அறை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இது அவசியம். அதிகாலையில் நான்கு மணிக்குத் துயில் எழுங்கள். இந்த பழக்கத்தை நாள் தோறும் தொடர்ந்து இடையறாது பழகும் பயிற்சி அவசியம். மக்கள் சிலநாட்களுக்குப் பழகிவிட்டுப் பிறகு இந்தப் பயிற்சியை விட்டுவிடுவார்கள். பின்னர் மீண்டும் தொடர்வார்கள். இந்த வழக்கத்தை முற்றிலும் தவிர்த்துவிட வேண்டும். நீங்கள் பிரம்மமுகூர்த்த வேளையில் பயிற்சி செய்தால் தியானத்தில் மனத்தை நிலைநிறுத்துவது எளிது. தியானம் செய்வதில் நேரம் தவறாமை என்ற ஒழுங்கு உங்களிடம் பூரணமாக இருந்தால் இப்பயிற்சி உங்கள் ஆற்றலை மேம்படுத்தும், வசதியாகவும் அமையும். இவ்வாறு சரியான நேரத்தில் செய்து வந்தால் பழக்கமும் தியானமும் தாமாகவே வந்துவிடும். நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது கூட, வழக்கமாகத் தியானம் செய்யும் நேரம் வரும்போது, உங்கள் மனம் தியானத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும் பாவனையில் இருக்கும். அரைத்தூக்கம் வருவதைப்போல் நீங்கள் உணர்ந்தால் "சிதானந்த சிதானந்த" என்ற தத்துவப் பாடல்கள் சிலவற்றைப் பாடுங்கள், நீங்கள் புத்துணர்வு பெறுவீர்கள். "நான் சிதானந்தம், சிதானந்தம்; நான் அழியாத அமரத்துவ ஆத்மா" ஆகிய பாடல்களை அடிக்கடி பாடுங்கள். அது உங்கள் மனத்தைச் சுத்தியால் அடிப்பது போல் பயன்பட்டு மனம் உள்ளே ஆழ்ந்து செல்லும். இந்தப் பாட்லைப் பாடுங்கள். சிறிது தூரம் உலாவுங்கள். நோய்கள் யாவும் குணமாகிவிடும். உங்கள் உள்ளத்தின் உள்ளே தெய்வத்தின் இருப்பை உணருங்கள். ஒவ்வொரு திருப்பெயரிலும் தெய்வீக சக்தி

நிறைந்துள்ளது. அவற்றை உச்சரிப்பது உங்களைப் பெருமைமிக்க உயரங்களுக்கு உயர்த்திவிடும். இறைவன் இருக்கிறான் என்ற உண்மையை இது தானாகவே நிரூபிக்கிறது.

ஒழுங்காகத் தர்மம் செய்துவரும் பழக்கத்தை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அது தன்னிச்சையாக நிகழ வேண்டும். ஒருவேளை நாம் தாராள மனத்துடன் நம் சகோதரர்களுக்கும், சகோதரிகளுக்கும் பணம் கொடுக்கக்கூடும். அன்னியர்களுக்குக் கொடுக்க மாட்டோம். தாராள மனப்பான்மை அனைவரிடமும் விரிந்து செல்லவேண்டும். இறைவனிடமிருந்தே உலகனைத்தும் உதித்துள்ளது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வதில்லை. எங்கும் மிகுந்த துயரம் நிலவுகின்றது. உங்கள் உடம்புக்கே அந்த வேதனை வந்துள்ளதாக நீங்கள் உணர வேண்டும். அப்போது தான் நீங்கள் ஆண்டவனுடைய திருவருளைப் பெறுவீர்கள். எல்லா வகையான சித்திகளும் பேருகளும் உங்கள் காலடியில் வந்து கிடக்கும். ஆனால் உங்கள் இதயமோ, துரதிர்ஷ்டவசமாக, எவ்வளவு சுருங்கிப் போனதாக, மிகவும் குறுகிப் போனதாக உள்ளது. உங்களுக்குச் சிறந்த அறிவுத்திறம் இருக்கலாம். நீங்கள், ஆராய்ச்சி செய்து 'டாக்டர்' பட்டம் பெற்றிருக்கலாம்; ஆனால், மிகவும் குறுகிய மனம் உங்களுக்கு உள்ளது.

தன்னலத்தைத் தியாகம் செய்யும் ஆர்வம் சிறிது கூட இல்லை. ஏன்? ஏனெனில், கீதையில் சொல்லப்பட்டுள்ள தகுதிகளைப் பெறுவதற்குரிய பயிற்சிகளை நாம் செய்வதில்லை. அனைத்தையும் ஆண்டவனுடைய தோற்றங்கள் என்று அறிந்து கொண்டு தானாகத் தியாகம் செய்பவரே மிகப் பெரிய யோகி ஆவார்.

தருமம் செய்வது உங்களின் இதயத்தை பண்பாக அமைந்துவிட வேண்டும். நீங்கள் எங்கு செல்வதாக இருந்தாலும் உங்களின் சட்டைப் பையில் கொஞ்சம் சில்லரை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். துயர்ப்படுவோரை எங்கு கண்டாலும் உங்களிடம் இருப்பதை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். வேதனைப்படுவோருடைய துன்பங்களை முடிந்த அளவில் தணியுங்கள். பிறப்பு எடுத்ததன் நோக்கத்தை இவ்வாறு நீங்கள் அடைவீர்கள்; இதற்காகவே ஆண்டவன் உங்களுக்கு இந்த மனித உடம்பைத் தந்துள்ளார். தன்னலமற்ற தியாகத்தால் கடவுளின் திருக்காட்சியைப் பலர் நேரடியாக பெற்றார்கள்; நீங்களும் இந்த நற்பேற்றைப் பெறலாம்.

வழிபாடுகளும் ஜெபமும் செய்க. இறைவனைப் பற்றிய நல்லெண்ணங்கள் சிலவற்றை எப்போதும் மனதில் நிலவச் செய்க. இன்பநுகர்ச்சிகளைத் தேடிச் செல்வதால் விளையும் கேடுகளைப் பற்றிக் கூறும் சுலோகங்கள் சிலவற்றை எப்போதும் மறவாமல் நினைவில் நிறுத்துக. தொடர்ந்த இடையறாத பயற்சி இதற்குத் தேவைப்படுகின்றது. இத்தகைய நல்லெண்ணங்கள் எப்போதும் இருக்க வேண்டும். படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் இவற்றை நினைவுக்குக் கொண்டுவருக. மனத்தை மெதுவாக ஒழுங்கு நெறிப்படுத்த வேண்டும். கூடவே சமய ஞானநூல்களைப் படித்து வருவது மிகவும் அத்தியாவசியமாகும். உபநிஷதங்களைப் படிக்கவும். இராஜயோகம் பற்றிய பதஞ்சலியின் யோகசூத்திரங் களைப் படிக்கவும், கொள்கைகளைப் புரிந்து கொள்ளும் அறிவு இதனால் உண்டாகும். நூல்கள் அவசியம் வேண்டும். வழியில் உள்ள தடைகளைக் கடந்து செல்ல இவை உதவி செய்யும்.

உணவை உட்கொள்ளத் தொடங்குவதற்கு முன்பு நீங்கள் சொல்லுவதற்கு உரிய பகவத்கீதையின 15ஆம் அத்தியாயம் உங்களில் எவ்வளவு பேருக்கு மனப்பாடம் ஆகியுள்ளது என்று, இப்போது, கூறமுடியுமா? மிகச் சிலர் தான். மனிதன் உணவின் பிண்டம்; இந்தச் சுலோகங்களைச் சொல்வதினால் உணவு தூய்மையடைகின்றது;நீங்கள் வலிமை பெறுகின்றீர்கள். வெவ்வேறு வகை உணவுகள் வெவ்வேறுச் சம்ஸ்காரங்களை உண்டாக்கின்றன; இதனால்; வெவ்வேறு வகை உணர்வுகள்;மனப்பான்மைகள் உதிக்கின்றன, சாத்துவீக உணவு மனத்தின் ஒருமுகத் தன்மையை வளர்க்கின்றது. நீங்கள் உணவை இறைவனுக்கு படைக்கும் போது அது தன்னல தியாகத்தின் செயலாகின்றது. ஆதலால், குறிப்பிட்ட சுலோகங்களை நீங்கள் நினைவில் வைத்திருந்தால் அது மிகுந்த பயனைத் தரும். எனவே நாம் நம் வாழ்வை எப்படி ஒழுங்கு செய்துகொள்வது என்பதை பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் வாழ்வில் புதிய அத்தியாயத்தைத் தொடங்குவோம்; புதிய திருப்பத்தை ஏற்படுத்துவோம். சிறிதளவு ஜெபமும், சிறிதளவு கீர்த்தனையும் கூட மிகப் பெரும் சக்தியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. ஆதலால் கடவுளிடம் கொண்டுள்ள பக்தியில் மிகுந்த நேர்மையுடன் இருப்போமாக; இலட்சியத்தை எப்போதும் நம் கண்முன் வைத்திருப்போமாக. கீதையைப் படியுங்கள். காலமோ பறந்து கொண்டிருக்கின்றது. நீங்கள் சினம் கொள்ளும் போது அவந்தி அந்தணரை நினைத்து கொள்ளுங்கள்.

எல்லா வகையான சோதனைகளுக்கும், வேதனைகளுக்கும், இடையே ஆண்டவனை நினையுங்கள். நீங்கள் இனிய சொற்களைப் பேசக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும். நாளுக்கு நாள் வலிமையைப் பெருக்குங்கள். உறுதியான வாழ்க்கைத் திட்டத்தை வைத்திருங்கள். மனிதப் பிறப்பைப் பெறுவது அரிதினும் அரிது. விலைமதிப்பற்ற வாழ்க்கையை நாம் பாழாக்கக் கூடாது. இராமதாசர் ஷம்டெப்ரீஸ், ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் முதலிய நம் நாட்டின் அருள்ஞானியரை நினையுங்கள். அவர்கள் நேரடியான மெய்யுணர்வைப் பெற்றிருந்தார்கள். இந்தப் பிறவியிலேயே ஜீவன்முக்தராவதற்கு நாம் ஆவல் கொள்வோமாக. இப்போது சதாசிவப் பிரமத்தின் கதையைக் கேட்பீராக.

சதாசிவ பிரம்மம் 150 ஆண்டுகட்கு முன்பு கரூரில் வாழ்ந்த ஒரு யோகி, இன்றும் அவருடைய சமாதி அங்கே இருக்கிறது. அவர் சிறந்த பல நூல்களையும், பிரம்ம சூத்திரங்களுக்கு விரிவுரையும் எழுதியுள்ளார். அவர் கற்றறிந்த அறிஞர். தம் குருவினிடம் அவர் பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டிருந்தார். தம் மனைவி பூப்பு எய்தியிருப்பதாக அவருக்குத் தந்திச் செய்தி வந்தது. பணிகள் முடித்த பிறகு அவர் தம் குருவின் இல்லத்திலிருந்து புறப்பட்டு வந்து கொண்டிருந்தார். மகன் வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்து கொண்டிருப்பதைப் பற்றிக் கேள்வியுற்ற அவருடைய தாயார் பெருமகிழ்ச்சி யடைந்தார். அன்றைக்குப் பல்வேறு பலகாரங்களையும் பாயாசமும் அவள் செய்தாள். ஆதலால் அவர் தமது பகல் உணவுக்காகப் பிற்பகல் 3மணி வரையில் காத்திருந்தார். அவர் மன உறுதி வாய்ந்தவர். அவர்

யோகப் பிரஷ்டர். தமதுமுற்பிறப்பை நினைவு கூர்ந்தார். இப்போது இல்லற வாழ்வில் நுழைவதனால் தாம் அடைய உள்ள துன்பத்தை அவர் அறிந்து கொண்டார். அவர் தமக்குள், "எனக்கு இப்போது பிற்பகல் 3 மணிக்கு உணவு கிடைக்கின்றது. நான் முழுமையான இல்லறவாசியாக ஆனபிறகு எனக்கு எப்போது உணவு கிடைக்கும் என்பதை அறிவேன். இல்லற வாழ்வில் என்ன நன்மை உள்ளது?" என்று கூறிக் கொண்டார். உடனே அவர் உலகத்தைத் துறந்தார். எங்கு தேடியும் அவர் காணப்படவில்லை. தாயாருக்கும் மனைவிக்கும் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை அவர் நிறைவேற்றவில்லை. மேலும் அவர் பந்தமற்றவராக இருந்தார்.

பலவாறு கூறப்படும் பழமொழிகளைப் பற்றி மிகைப்பட்ட கவனம் செலுத்த வேண்டாம். "உங்கள் குடும்பம் தொடர்ந்து பெருகுவதற்கான வம்சவிருத்தியை நீங்கள் செய்யவில்லை; ஆதலால் உங்களின் முன்னோர்களின் சாபத்திற்கு ஆளாவீர்கள்"என்றெல்லாம் சொல்வார்கள். சதாசிவ பிரம்மம் பந்தமற்றிருந்தார். தம்முடைய தாயாருக்கும், தம் மனைவிக்கும் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை அவர் செய்யாதபோதும் கூட, மிகப்பெரிய யோகியாக அவர் உருவானார். வழக்கமாக அவர் தமது சமாதி நிலையில் இருந்தபோது ஒரு நாள், நிலத்தின் கீழ் மணலில் புதையுண்டு போனார். உழவர் சிலர் அங்கு வந்து தோண்டியபோது, தெரியாமல் அவருடைய தலைமீது தாக்கிவிட்டனர். இரத்தம் கசிந்து பெருகியது. உடனே அந்த இடத்தைத் தோண்டிப் பார்த்து அவரைக் கண்டு எடுத்தனர். அவர் இம்மியளவு கூடப் பாதிக்கப்படவில்லை காயம் காணப்படவில்லை. அவர்

தமது சமாதியிலிருந்து விழிப்பு நிலைக்கு மீண்டார். எவ்வளவோ பல அற்புதங்களை அவர் நிகழ்த்தினார்.

இவற்றால் நாம் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வது யாதெனில் திருமணம் என்பது பயற்சி தரும் சமூகப் பள்ளி என்பதே. ஏனெனில் வெல்ல முடியாத வேட்கையோடும், காம உணர்வு மிகுந்த சமஸ்காரங்களோடும் பலரும் பிறக்கின்றனர். இந்த சம்ஸ்காரங்களை ஓரளவு தணித்துக் கொள்வதனால் மனிதன் சில அனுபவங்களைப் பெறுகின்றான். இந்த உலகம் எந்த அளவு இன்பம் தரும் என்ற விவேகத்தைக் கற்றுக் கொள்ளுகின்றான். மற்றவர்களிடம் அவன் இடிபடுகின்றான். உதைபடுகின்றான். அவனுடைய மனைவியும், மக்களும் அவனது மனவிருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதில் முற்றுப்புள்ளி வைத்து விடுகின்றார்கள். உலகம் அவனுக்குக் கசந்துவிடுகின்றது. சமயஉணர்வின் பக்கம் அவன் திரும்புகின்றான். அந்த அனுபவத்தைப் பெறவே ஒருவன் இல்லற வாழ்வில் நுழைகின்றான். ஆனால் ஆன்மீகச் சம்ஸ்காரங்களுடன் பிறந்தவர்கள் இல்வாழ்க்கையில் அனுபவங்களைப் பெறாமலே கூட, வெகுவிரைவில் வைராக்கியத்தைப் பெறுகின்றார்கள். இல்லற வாழ்வில் நுழையாமலே, உலகத்தைத் துறந்த ஆன்மீக ஞானிகளின் வரலாறுகள் இன்னும் பல உள்ளன.

பிரம்மச்சரிய விதிகளைக் கண்டிப்புடன் பின்பற்றுங்கள். பிரம்மச்சரிய விதிகளைப் பின்பற்றாமல், இதற்கு முன் பல பிறவிகளைப் பயனின்றிக் கடந்து வந்துள்ளோம். வாசனைகள் மிகவும் வலுவானவை. மகன் பிறப்பதால் மனைவியாக இருந்தவள் தாயாகின்றாள் என்பதை நினையுங்கள். இயற்கையின் விதிகளை விலங்குகள்

எவ்வாறு பின்பற்றுகின்றன என்பதைக் கவனித்துப் பாருங்கள். இயற்கையின் இந்தச் சட்டங்களுக்கு மனிதன் தான் கட்டுப்பட்டு நடப்பதில்லை. மேலும், மனிதன் மட்டும் தான் பகுத்தறிவுடன் படைக்கப்பட்டுள்ளான். விவேகம் என்னும் ஆற்றல் அவனுக்குத்தான் உண்டு. ஆராய்ந்து பார்க்கும் ஆற்றலாகிய கலைஞானம் அவனிடத்தில் தான் உள்ளது.

ஆதலின் தெய்வீக நிலையை அடைவதற்குப் பிரம்மச்சரியம் இன்றியமையாதது. உடம்பில் உள்ள சக்தி அனைத்தும் ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றப்பட வேண்டும். வாழ்வின்போராட்டங்களைச் சந்திப்பதற்கு அது அவனுக்குப் பெரிய பக்க பலமாக விளங்கும். தன் சக்தியைச் சேமித்துப் பாதுகாப்பவன் உலகத்தில் மிகுந்த உழைப்புக்குரிய பணியை நிறைவேற்றுவான். பெருஞ்செல்வத்தையும் ஈட்டுவான். ஆன்மீகச் சாதகனுக்கோ இது இன்னும் மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் இதன் உதவியில்லாமல் அவன் எந்த முன்னேற்றத்தையும் காண முடியாது. நான் மீண்டும் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றேன். அதிகாலையில் நான்கு மணிக்கு துயில் நீத்து எழுவது மிகவும் முக்கியம். ஆனால் மக்கள் இதைச் செய்வதில்லை. ஏழுமணி ஆவதற்கு முன்னால் அவர்கள் எழுந்திருப்பதில்லை. உலகம் வெகு வேகத்துடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது; ஒவ்வொரு நொடியும் விலை உயர்ந்தது. இறைவன் இருக்கின்றானா? இல்லையா? என்பதைப் பற்றி எவ்வளவு காலம் நீங்கள் தர்க்கம் செய்து கொண்டிருக்கப் போகின்றீர்கள். எந்த அளவு அதிகமாக முடியுமோ அந்த அளவு ஜெபம் செய்ய முயலுங்கள்.

இடையறாமல் நிகழும் சேவை, தருமம், தன்னிச்சையாகவும், வரம்பற்றதாகவும் தோன்றும் தயாள குணம் ஆகியவற்றால், மனத்தில் உள்ள மாசுகளை நீங்கள் அகற்றிவிட வேண்டும். இரண்டு கோடி ரூபாய் வைத்திருப்பவர்கள் யுத்தநிதிக்காக ஒரு இலட்சம் தரக்கூடும். இது தாராளமான தன்மை அன்று. ஆனால் ஏழை பக்தன் ஒருவன் தன்னிடமுள்ள இரண்டு ரூபாய்களில் ஒரு ரூபாயைத் தருமம் செய்தால், அது மிகுந்த பெருமைக்குரியது, புகழத்தக்கது. இவையாவும், உபநிடதங்களில் அருள்வாக்குகள்; நீங்கள். உங்கள் செல்வத்தில் கடுகளவைக் கூட பதுக்கி வைக்க முடியாது. அதை மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டும். மிகுந்த செல்வத்தை ஈட்டுவோர் உள்ளனர். அவர்கள் அதில் பெரும் பகுதியைப் பொது தருமங்களுக்கும்,கல்வி நிறுவனங்களுக்கும் செலவிடுகின்றனர். இது பேருதவி என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. ஆனால் பாவத்திற்கு உட்படாமல், பணத்தைச் சம்பாதிக்க முடியாது. தன்பால் உள்ள மிகச்சிறிய அளவையும் மற்றவர்களுடன் பங்கிட்டுக் கொள்பவனே உண்மையான யோகி. நான்கு கோடியைச் சம்பாதித்துவிட்டு இரண்டு இலட்சத்தைத் தருமம் செய்பவன் யோகி அல்ல. எட்டணாவைச் சம்பாதித்தாலும் அதை இன்னொருவனுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வல்லவனே ஆண்டவனால் மிகுதியும் நேசிக்கப்படுவான்.

ஏழை அந்தணனும் அவனுடைய குடும்பமும் பற்றிய கதையை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். இந்தக் குடும்பத்தாருக்குச் சமைத்து உண்பதற்கு அரிசி மணிகள் சிலவே எஞ்சியிருந்தன. அந்தணன் உணவை உண்ணத் தொடங்கும் நேரத்தில், இந்த பக்தனுடைய தரும உணர்வைச் சோதிப்பதற்காகப் பகவான் நாராயணர் ஓர்

அதிதியின் வடிவில் தோன்றினார். அந்தணனும் அவனுடைய மனைவியும், குழந்தைகளும், இந்த அதிதியை உண்ணச் செய்து விட்டு பட்டினி இருந்தனர். அதுவே உண்மையான தருமம். ஆதலால் தருமம் தன்னிச்சையாகவும், வரம்பற்றதாகவும், தாராள மனப்பான்மையுடனும் நிகழ வேண்டும். நம்முடைய அன்றாட நிகழ்ச்சிகளில் அது முக்கியமான பகுதியாக இருக்க வேண்டும். **ஒருவருடைய வாழ்க்கை எந்த ஒரு நொடியிலும் முடிந்துவிடும். எனவே செல்வத்தின்மீது பற்று வைத்திருப்பது பயனற்றது.**

நான் உங்களுக்கு ஒரு உதாரணத்தைக் கூறுகின்றேன். ஒரு செல்வந்தர் சொர்க்க ஆசிரமத்தில் ஒரு கோவிலைக் கட்டினார். அவருக்கு, மிகப்பெரிய ஒப்பந்த வேலை கிடைத்திருந்தது. அவரால் மிகப்பெரிய தொகையைச் சம்பாதிக்க முடியும். அவருடைய பணியால் ஆண்டவனுக்கு ஆனந்தம் உண்டாயிற்று. அவர் ஒரு சர்க்கரை ஆலையை நிறுவினார். ஒரு கோடி ரூபாயும் ஈட்டினார். மெதுவாகச் சிறிது ஆன்மீக உணர்வு அவரிடம் உதித்தது. அவர் சாதனை பயின்றார். ஆனால் அவர் பெரும் அளவு நன்மை பெறவில்லை. திடீரென்று சில அறிகுறிகள் அவருக்கு உண்டாயின. ஒரு நல்ல காலை நேரத்தில் அவருடைய உயிர் பிரிந்தது. அவருக்குப் பணத்தைப் பற்றிய பேராசை மட்டுமே இருந்தது. அவரிடம் ஒரு கோடி ரூபாய் இருந்தது. அவர் சில மருத்துவமனைகளைக் கட்டினார். இன்னும் சில நல்ல காரியங்களைச் செய்தார். இவற்றில் ஐயமில்லை. **ஆனால் அவருக்கு விவேகம் இருக்கவில்லை. விவேகம் உள்ளவர் தம்மிடம் உள்ள எல்லாவற்றையும் மற்றவர்களின் பொருட்டுச் செலவிடுவார். அவர்களுடைய துன்பங்களை நீக்குவார்.**

இறைவன் இந்த நேரத்தில் உங்கள் உயிருக்கு உத்தரவாதம் அளித்துள்ளார்.

மற்றவர்களுக்கு எந்த அளவு அதிக நன்மை செய்ய முடியுமோ அந்த அளவு நன்மை செய்யாமல் இந்த நேரம் அழியக் கூடாது. மருத்துவமனைகளைக் கட்டுதல் முதலான தருமங்களைச் செய்வது நல்லதுதான். இதயம் விரிவடைவதற்கான இவை எல்லாம் அவசியமே. ஆனால் தருமம் செய்யும் இயல்புள்ள ஏழை மட்டுமே இறைவனுக்கு உகந்த பக்தனாக இருக்கின்றான். ஏனெனில் மற்றவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற மனம் அவனுக்கு உள்ளது. பணம் உள்ளவர்கள் செலவு செய்ய வேண்டியது அவசியம். நாளை என்ன நடக்கும் என்பதைப் பற்றிய நிச்சயமில்லை. நல்ல அறங்களைச் செய்வதற்காகவே ஆண்டவன் உங்களுக்குச் செல்வத்தைத் தருகின்றார். ஒரு தர்மகர்த்தாவைப் போல நீங்கள் செல்வத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

6. சாதனையில் விடா முயற்சி

சக்தியின் வெளிப்பாடே வாழ்க்கை. ஆதலால் வாழ்க்கை ஆற்றல் நிறைந்ததாக உள்ளது. அரை வினாடி கூட, எதுவும் அசையாமல் இருப்பதில்லை. இயற்கைச் சக்தி ஓயாமல், வற்றாமல் எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கின்றது. மிகப் பெரிய சூரிய கோளத்தில் வேலை செய்வதைப் போலவே அது சின்னஞ் சிறு பொடியின் துணுக்கினுள்ளும் வேலை செய்கின்றது. இயற்கையின் பரிணாம வளர்ச்சியின் சட்டம் முடிவில்லாத முன்னேற்றமும் வளர்ச்சியுமே ஆகும்.

சாதகரே! நீங்களும் கூட இந்த விசுவ சக்தியின் ஒரு மையம். செயல் புரிவதும் முன்னேறுவதும் உங்கள் பிறவியின் சட்டம். உங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில்

முன்னேற்றம் தொடர்ந்து நடைபெறுவது அவசியம். அப்படி நிகழுமாறு நீங்கள் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தீர்மான வாசகங்கள் உள்ள படிவத்தை நிறைவு செய்வதோடு அல்லது அன்றாட நடைமுறைத் திட்டத்தை வரைந்து வைப்பதோடு நீங்கள் திருப்தி அடைந்துவிட வேண்டாம். அழகான தியான அறை இருப்பதோ அல்லது மான்தோலும், ஜெபமாலையும் இருப்பதோ போதாது. வாழ்வின் பழைய வழிகளை எல்லாம் நீங்கள் மாற்றிக் கொண்டு விட்டீர்கள் என்பதில் ஐயம் இல்லை. ஆனால் புதிய பாதையில் எவ்வளவு தூரம் நீங்கள் முன்னேறி இருக்கிறீர்கள் என்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

மாபெரும் ஞானி ஒருவர் ஒரு முறை கூறிய அறிவுரை "ஒரு கண நேரம் கூட அசைவற்று நின்றுவிடாதே. ஏனெனில் புனித நிறைவையும், நிறைநிலையும் அடைவதற்காகச் செல்லும் வழியில் ஒரு கண நேரமாவது அசைவற்று நிற்பது, மூச்சு விடுவதற்காகவோ அல்லது தைரியத்தை வரவழைப்பதற்காகவோ நின்றதாக ஆகாமல், வீழ்ச்சியை அடைவதற்காகவும் முன்பு இருந்ததைக் காட்டிலும் பலவீனத்தை அடைவதற்காகவும் என்று ஆகிவிடும். இதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். ஆன்மீகப் பாதையில் செல்வது என்பது முன்னோக்கிச் செல்வதாக இருக்க வேண்டும். இல்லையேல் பின்நோக்கிச் சரிவதாக ஆகிவிடும். இரண்டில் ஒன்று தான் நடக்கும். மதில்மேல் பூனையாக வசதியாக இருக்க முடியாது. அடிக்கடி இருக்க முடியாது. ஓய்வெடுப்பது தருப்பிடிப்பதற்குச் சமம். சீர்கேட்டில் முடியும். அனல் பறக்கும் ஆர்வத்தோடு முன்னேறு, உந்தி முன்னேறு. பாதையில் மேலும் ஒரு படியில் நீ அடி எடுத்து வைத்திருப்பதை ஒவ்வொரு நாளும் உனக்குத் தெளிவாகக் காட்டியாக வேண்டும். பயிற்சியில்

எவ்வளவு நாட்கள் கழிந்துள்ளன என்று எண்ணிக் காட்டும் எண்ணிக்கை, முன்னேற்றம் ஆகாது.

உங்களின் எண்ணங்களின் தன்மையும், வாழ்க்கையின் இயல்பும் பழைய வழிகளிலிருந்து எவ்வளவு மாறியமைந்து சீர் பெற்றுள்ளன என்பதிலே தான் உங்களின் முன்னேற்றம் அடங்கியுள்ளது. புறச் சூழ்நிலைகளின் மீது நீங்கள் கொண்டுள்ள வெற்றி எந்த அளவுக்குப் பெருகியுள்ளது? அமைதியான சமநிலை மனப்பான்மையை நீங்கள் பாதுகாத்து வருகிறீர்களா? சின்னஞ்சிறு தொந்தரவுகளாலும் எரிச்சலூட்டும் செயல்களாலும் நீங்கள் பாதிக்கப்படாமல் இருக் கின்றீர்களா? தாக்குவதற்குத் தயக்கம் காட்டுகின்றீர்களா? மன்னிப்பதற்கு மிகவும் தயாராக இருக்கின்றீர்களா? உங்களின் ஆர்வம் வலுவுள்ளதா? வளர்ந்துள்ளதா? உங்களின் சாதனை அதிகரித்துள்ளதா? அல்லது உங்களின் தீர்மானங்களையும், சூளுரைகளையும் நிறைவேற்றுவதற்குக் கடவுளின் கருணையை எதிர்பார்க்கின்றீர்களா? அவதார புருஷர்களிடமிருந்தும், அருள் ஞானியர்களிடமிருந்தும், நல்லாசிகளையும் வரங்களையும் பெறுவதற்காகக் காத்துக்கொண்டிருக் கிறீர்களா? நல்வாழ்த்துக்கள் எப்போதும் உள்ளன. ஆனால் மென்மேலும் முன்னேறவும், முன்நோக்கிச் செல்லவும் நீங்கள் போராடத் தயாரானாலன்றி அவற்றால் ஒரு பயனும் இல்லை; முன்னே நோக்கி நடைபோடாத வழிப்போக்கனுக்கு ஊன்றுகோலும் செருப்பும், இருந்தும் கூடப் பயன் என்ன?

ஒரு மலைப் பகுதியில் இருந்த குகையில் ஞானியொருவர் வாழ்ந்து வந்தார். அதன் பக்கத்தில் காட்டுக்குச் செல்லும் பாதை இருந்தது. கடுமையாக

உழைப்பது அவரது இயற்கை. குகையைச் சுற்றிலும் இருந்த பெரும் பாறைகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்று திரட்டி அவர் ஒரு மேடை, சுவர்கள் முதலியவற்றை எழுப்பினார். இடையறாத உழைப்பினால் அவர் காட்டில் இருந்த தம் இருப்பிடத்தை நிறைவான சின்னஞ்சிறு கற்கோட்டையாக உருவாக்கிவிட்டார். சுற்றியுள்ள இடமெல்லாம் இருந்த பொருள்களை அப்புறப்படுத்தித் துப்புரவு ஆக்கினார். ஆனால் குகையின் முன்னால் ஒரு பாறாங்கல்லை மட்டும் விட்டுவைத்தார். "பாறை பாபு" அல்லது கற்பாறை ஞானி என்று அவர் அழைக்கப்படலானார். அவரது பற்றின்மையின் பெருமையால் அவருடைய திருமுகக் காட்சியைக் காண்பதற்காக மக்கள் பலர் வந்தனர். சாதகர்கள் அடிக்கடி அவருடைய நல்லாசிகளை வேண்டினர். ஆனால் அவரோ செயலற்று அமைதியாக இருந்தார். அவருடைய நல்லாசிகளை வேண்டி, யாரேனும் மிகவும் வற்புறுத்தினால், அவர் அந்தச் சின்னஞ் சிறு கற்கோட்டையைச் சுட்டிக் காட்டி, "பாருங்கள்! இது கடுமையான உழைப்பின் பயன்" என்று தம்மால் உருவாக்கப்பட்டதைக் காணச் செய்வார். பிறகு அவர் அவர்களை அழைத்துச் சென்று தனியாக இருந்த கல்லைக் காட்டுவார். நல்லது நீங்கள் என்னுடைய நல்லாசிகளை விரும்புகின்றீர்கள். அந்தக் கல்லைப் பாருங்கள். நாள்தோறும் மூன்று வேலைகளிலும் ஒழுங்காக அது என் நல்லாசிகளைப் பெற்றவாறு இருக்கின்றது. நாள்தோறும் காலை, நண்பகல், மாலை நேரங்களில் நான் அதை வாழ்த்துகின்றேன். ஆனால் அது முன்பு போலவே எப்போதும் இருப்பதைப் பார்க்கின்றேன். நல்லாசிகள் எல்லாம் செய்தது இதுதான். கட்டப்பட்டுள்ள இந்தக் கற்கோட்டையைப் பாருங்கள். எந்நேரமும்

செயற்பட்ட உழைப்பினால் இது உருவாயிற்று" என்று கூறுவார்.

ஆதலால் மற்றவர்களின் உதவிகளை எப்போதும் எதிர்பார்க்க வேண்டாம். தேவைப்படும் போது உங்கள் உள்ளத்திலிருந்தே உதவி வரும். நீங்கள் கடக்க வேண்டிய தூரமோ மிக நீண்டதாக உள்ளது. காலமோ மிகவும் குறைவாக உள்ளது. தடைகளோ பலவாக உள்ளன. நாட்கள் மாதங்களாகி, மாதங்கள் ஆண்டுகளாகி வெகுவிரைவில் பறந்து விடுகின்றன. ஒவ்வொரு நொடியும் விலை மதிப்பு மிக்கது. ஆதலால், குறிக்கோளை நோக்கி வேகமாக முன்னேறுங்கள்

நீங்கள் ஆண்டவனை நோக்கி ஓரடி எடுத்து வைத்தால், அவன் உங்களைச் சந்திப்பதற்குப் பத்தடி முன் வைத்து ஓடி வருகின்றான். அந்த அளவுக்கு அவன் கருணை உள்ளவன் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. மெத்தச் சரி, ஆனால், நீங்கள் தான் முதலில் அவனை நோக்கி அடி எடுத்து வைக்க வேண்டும். சூழ்நிலைகள் உங்கள் முன்னேற்றத்துக்குக் குறுக்கே நிற்பதாகவும், எங்கு பார்த்தாலும் சாதகமற்ற நிலைமைகளும் சக்திகளும் உங்களைச் சூழ்ந்து கொண்டிருப்பதாகவும், ஒரு வேளை, நீங்கள் கருதக் கூடும். பள்ளத்தாக்கில் உள்ள மனிதன் அங்கே உள்ள மூடு பனியைப் பெருக்கித் தள்ள முடியாது. ஆனால், சிறிது ஏறி வருவதன் மூலம் அவன் அதைக் கடந்து மேலே தோன்றுவான். ஆதலால் பாதகமாக இருப்பவைகளைப் பற்றியும், ஒரு போதும் சிந்திக்க வேண்டாம். மாறாத சாதனையால் ஆன்மீக ஞானத்தின் உயர்ந்த ஆட்சி நிலவும் அதிக எல்லைகட்கு உயர்க. சோகமாக அமர்ந்து கொண்டு வெளிச்சம்" வெளிச்சம்" என்று அழுவது முற்றிலும் உன் தவறேயாகும். எழுந்து கதிரவன் ஒளியை நோக்கி ஓடி வருக.

சேவை செய்வதில் மேலோங்குக. அன்பு செய்வதில் மனம் விரிக. ஞானத்தில் முன்னேறுக. சேவை செய்வதற்கான வாய்ப்புக்களை உருவாக்குக. நாள்தோறும் புதிதாக எதையேனும் கற்றுக் கொள்க. இறைவன் பால் மிகுந்த பக்தியை வளர்த்துக்கொள்க. சாதனையைப் பெருக்குக. பாதையில் விடாமுயற்சியுடன் முன்னேறுக. முன்னேற்றம் இடையறாது தொடர்ந்து மேலே செல்லுமாறு பார்த்துக் கொள்க. வழுவி விழாமல் காக்கும் நிச்சயமான பாதுகாப்பு விடாமுயற்சிதான். வெற்றிக்கு அதுவே நிச்சயமான வழி. ஒருபோதும் நிற்க வேண்டாம். கவனம் குறைவாகவும் இருக்க வேண்டாம். முன்னேறிக் கொண்டே இருக்கவும். விரைவில் குறிக்கோளை அடைக.

7. சாதனையில் இடைவிடாத தொடர்ச்சி

மெய்யுணர்வுக் காட்சிகள் சிலவற்றைப் பெறும் போது, அத்துடன் சாதனையை நிறுத்திவிடாதீர்கள். இது அற்பம். பூமாவில் (வரம்பற்ற பேரின்பத்தில்) நிலைபெறும் வரை, பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். இதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு நீங்கள் உலகில் திரிந்தால் வீழ்ச்சியடைவதற்கான ஒவ்வொரு சாத்தியமும் உண்டு. இதன் விளைவு மிகவும் பயங்கரமானது. இதற்கான உதாரணங்களுக்குக் குறைவு இல்லை. எவ்வளவோ பேர் அழிவுக்கு ஆளாயினர். ஒரு மெய்யுணர்வுக்காட்சி உங்களுக்குப் போதிய பாதுகாப்பைத் தரமுடியாது. பேரும் புகழும் ஆகிய உலக பாராட்டுக்களால் மயங்கி விடாதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் மனைவி மக்கள் பெற்றோர், நண்பர்கள், உறவினர்கள் எல்லோரையும், வீட்டையும் துறக்க முடியும். பேரும் புகழும் தரும் இன்பத்தையும், அறிவு தரும் இன்பத்தையும் துறப்பது மிக மிகக் கடினம். நான் கடுமையாக உங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்கின்றேன்.

உள்ளிருக்கும் ஆத்மாவிலிருந்து வரும் மகிழ்ச்சியைப் பெறுகின்றவன், நிலையற்ற அற்பமான காரியத்தைப் பற்றிக் கடுகளவு கூட ஒரு போதும் கவலைப்படமாட்டான். உலகியல் மனிதனுக்கு இந்த உலகம் ஒரு மிகப் பெரிய பொருள். பிரம்ம ஞானிக்கு இந்த உலகம் ஒரு புல், அவனுக்கு அது ஒரு கடுகு, ஒரு குண்டூசியின் முனை, ஒரு புள்ளி. காற்று நிறைந்த நீர் குமிழி, வேறொன்றும் அல்ல. கூர்ந்து கவனிக்கும் விழிப்புடன் இருங்கள். நிலையற்ற இவற்றைக் கண்ணெடுத்தும் பார்க்க வேண்டாம். சிறிதும் பொருட்படுத்தவும் வேண்டாம். பயிற்சியில் உறுதியாக இருங்கள். முடிவான பேரின்ப நிலையை எட்டும்வரை பயிற்சியை ஒருபோதும் நிறுத்த வேண்டாம். நிறைவான பிரம்மஞான உள்ளுணர்வில் நிலையாக எந்நேரமும் தொடர்ந்து உறுதியாக நிலவும் வரையில் சாதனையை ஒரு போதும் நிறுத்த வேண்டாம்.

8. சாதனையில் முன்னேற்றத்தின் நான்கு நிலைகள்

சாதனையில் முன்னேற்றத்தின் முதல் நிலையாக மனத்தூய்மை சித்தியாகின்றது. இரண்டாம் நிலையாக மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றல் மிகப்பெரும் அளவில் வளர்ச்சியடைகின்றது. இடையே மூன்றாம் நிலையாக ஆழ்ந்த தியானம் எளிதில் செய்யுமாறு கைகூடுகின்றது. நான்காம் நிலையாகச் சாதகர் உள்ளொளியைப் பெறுகின்றார். தன் உள்ளத்தின் உள்ளே இருக்கும் ஆன்மாவும், எங்கெங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள பேரறிவாகவும், பேராற்றலாகவும் உள்ள பரமாத்மாவும் ஒன்றே என்ற மெய்யுணர்வு, பின்னர் ஏற்படுகின்றது. முடிவில், ஆதியும், அந்தமும் இல்லா அருட்பெரும் சோதியில் இரண்டறக் கலக்கின்ற அனுபூதி வாய்க்கின்றது.

அத்தியாயம் மூன்று

சாதனை வகைகள்

1. நாலடுக்குச் சாதனை

ஞானயோகப் பாதையில் நடைபயிலும் மாணவனுக்குரிய நாலடுக்குச் சாதனையில் அடங்கியுள்ளவை, விவேகம், வைராக்கியம், ஆறுவகைச் சம்பத்துக்களாகிய நற்குணங்கள், முமுட்சுத்துவம் முக்தியைப் பெருவதற்கான சக்தி மிகுந்த வேட்கை.

அகந்தை இன்றியும், பலன் எதிர்பார்ர்மலும், இறைவனுக்கு நைவேத்தியங்களைப் படைத்து வழிபடுவது போன்ற நல்ல அறங்களை முற்பிறவிகளில் செய்துள்ள ஒருவனுக்கு இறைவன் திருவருளால் விவேகம் உதிக்கின்றது. மெய்ப் பொருளையும் பொய்ப் பொருளையும், நிலைத்தவற்றையும் நிலையற்றவற்றையும் ஆத்மாவையும் ஆத்மா அல்லாதனதையும் பகுத்தறிவதே, விவேகம்.

மெய்ப் பொருளையும் பொய்ப் பொருளையும் பாகுபடுத்தி அறிகின்ற விவேகத்தையும், இம்மையிலும் மறுமையிலும் இன்ப நுகர்ச்சிக்கு உரிய பொருள்களை வெறுப்பதாகிய வைராக்கயத்தையும் நீங்கள் முதலில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் சாதனைப் பயிற்சியில் நீங்கள் வெற்றியைப் பெறுவீர்கள். விவேகத்தால் பிறக்கும் வைராக்கியத்திற்குத்தான் நீடித்து நிலை பெறும் இயல்பு உள்ளது. இத்தகைய வைராக்கியம் தான் உங்களுடைய ஆன்மீகப் பயிற்சிகளுக்கு உதவியாக இருக்கமுடியும். சொத்துக்களை இழந்தமையாலோ அல்லது மனைவி, மக்கள் மரணத்தாலோ விளையும் காரண வைராக்கியம் தற்காலிகமானது, அதனால் ஒரு

பயனும் இல்லை. நவாச்சாரத்தைப் போல அது விரைவில் ஆவியாகி மறைந்து விடும்.

சமம் என்பது மனத்தின் அமைதி நிலை, விருப்பங்களாகிய வாசனைகளை எந்நேரமும் தொடர்ந்து நீக்கிக் கொண்டே இருப்பதனால் இது விளைகின்றது. விருப்பங்கள் உங்கள் உள்ளத்தில் முளைக்கும் போதெல்லாம் அவற்றை நிறைவேற்ற முயற்சி செய்ய வேண்டாம். பகுத்தறிதல், நேரான விசாரணை, பற்றின்மை ஆகியவற்றின் வாயிலாக அவற்றை மறுத்து ஒழித்து விடுங்கள். தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சியால் நீங்கள் மன அமைதியையும் மன வலிமையையும் பெறுவீர்கள். மனம் மெலிவடைந்துவிடுகின்றது. அலைந்து திரியா வண்ணம் அது நேரடியாகத் தடுக்கப்படுகின்றது. புறம்பே செல்லும் அதன் போக்குகள் தடுக்கப்படுகின்றன. விருப்பங்கள் களைந்தெறியப்பட்டால், எண்ணங்களும் தாமாக மறைந்து அழிந்து விடுகின்றன. புலன் நுகர்ச்சிப் பொருள்களின் குறைபாடுகளைத் தொடர்ந்து ருசித்துப் பார்ப்பதனால் மனம் அவற்றிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்படுகிறது; இறைவனிடத்தில் நிலைநாட்டப் படுகின்றது. அறிவுக் கருவிகளாகிய மெய், வாய், கண் மூக்குச் செவி என்னும் ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள் கூட இப்பயிற்சியினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

தமம் என்னும் பயிற்சி, செயற் கருவிகளாகிய நாக்கு, கைகள், கால்கள், எருவாய், கருவாய் என்னும் ஐந்து தன் மேந்திரியங்களையும் கட்டுப்படுத்துவதாகும்; இவை உடம்பின் புறம்பே அமைந்துள்ளன. கருவிகள் உள்முகமாகத் திருப்பப்பட்டுத் தத்தமக்கு உரிய மையங்களில் நிலைநாட்டப்படுகின்றன.

அழகான பொருளைக் காண்பதற்காகக் கண்கள் வெளியே ஓடுகின்றன. நீங்கள் உடனே அந்தப் பொருளை விட்டுக் கண் கனவு உள்முகமுகமாகத் திருப்பினால் அது தமம் எனப்படும். தமப் பயிற்சியினால் நீங்கள் ஏனைய இந்திரியங்களையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

"தமப் பயற்சி தேவையில்லை, அது சமப் பயிற்சியில் அடங்கியுள்ளது. பொறிகள் தம் இச்சையாகச் செயற்படமுடியாது. அவை மனத்தின் உதவியால் தான் செயற்படுகின்றன. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் பொறிகள் தாமாகவே அடங்கிவிடுகின்றன", என்று சிலர் கூறுகின்றனர்.

தமப் பயிற்சியையும் செய்துவந்தால் மனம் மிகவும் எளிதில் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துவிடும். பகைவனைக் கோட்டைக்கு உள்ளே இருந்தும் வெளியே இருந்தும் தாக்குவதைப் போன்ற இரட்டைத் தாக்குதல் அது. விரைவில் அவன் அழிக்கப்படுகின்றான் அல்லது அடிமைப்படுத்தப்படுகின்றான். முன்வாசற் கதவையும் பின்வாசற் கதவையும் ஒரே நேரத்தில் அடைத்து விட்டால் வெகுவிரைவில் பகைவன் பிடிபடுகின்றான். எந்தப் பக்கமும் அவன் தப்பிச் செல்ல முடியாது. தமப் பயிற்சியைச் செய்வதனால் மனத்தையோ அல்லது பொறிகளையோ புலன் நுகர்ச்சிப் பொருள்களுடன் தொடர்பு கொள்ள நீங்கள் அனுமதிப்பதில்லை. ஆரம்ப சாதகர்கள் சமப் பயிற்சியை அதி தீவிரமாகச் செய்தாலும் கூட அவர்களுடைய மனம் ஆத்மாவால் நிலைபெறுவதில்லை வெளியே உள்ள பொருள்களை நாடி ஓடுவதற்கு அது முயற்சி செய்கிறது. தமப் பயிற்சியையும் சேர்த்துக் கொண்டால் அது மனத்தைத்

திறமையோடு கட்டுப்படுத்தப்பெறும் அளவில் உதவி செய்கின்றது. குறும்பு செய்யும் சிறுவனுடைய கைகளை நீங்கள் கட்டிவிட்டால், அவன் தன் கால்களால் குறும்பு செய்ய முயல்கின்றான். கால்களையும் கட்டிவிட்டால் அவன் செயலற்று அமைதியாக இருக்கின்றான். சமம் என்பது கைகளைக் கட்டுவதற்கும், தமம் என்பது கால்களைக் கட்டுவதற்கும் நிகராகின்றன. ஆதலால் தமப் பயிற்சியும் இன்றியமையாததாகும்.

தமப் பயிற்சி ஞானயோக மாணவனுக்கு உரியது. அது பிரத்தியாகாரப் பயிற்சிக்கு ஒப்பானது. பிரத்தியாகாரப் பயிற்சி ராஜயோகிக்கு உரியது. முன்னர்க் கூறியது, சமப் பயிற்சியைப் பின் தொடர்கின்றது; பிராணாயாமப் பயிற்சியைப் பின் தொடர்கின்றது. முன்னர்க் கூறிய பயிற்சியில் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி கட்டுப்படுத்துவதன் வாயிலாகப் பொறிகள் உள்முகமாகத் திருப்பப்படுகின்றன; பின்னர்க் கூறிய பயிற்சியில், பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவதன் வாயிலாகப் பொறிகள் உள்முகமாகத் திருப்பப்படுகின்றன. ஒரே நேரத்தில் பிராணன், மனம் ஆகிய இரண்டையும் உள்முகமாகத் திருப்பப்படும் முறையின் வாயிலாக பொறிகள் மிகுந்த திறமையுடன் உள்முகமாகத் திருப்பப்படுகின்றன. பொறிகளை இயக்குவது, மனமே. அவற்றுக்குச் சக்தி தந்து புத்துயிரூட்டிச் சுறுசுறுப்படையச் செய்வது, பிராணன். திட்டவட்டமாகச் சொன்னால், சம, தமப் பயிற்சிகள், இராஜயோகப் பயிற்சிகளாகும்.

இப்போது நாம், உபரதிப் பயிற்சியைப் பார்ப்போம், உபரதி என்பது பணிகள் எல்லாவற்றையும் துறந்து துறவை மேற்கொள்வது என்று சிலர் விளக்குகின்றனர். சம, தமப் பயிற்சிகளைப் பின் தொடர்ந்து வருவது,

உபரதி. அது தன்னையே உள்முகமாகத் திருப்புவதாகும். புறப் பொருள்களின் வாயிலாகச் செயற்படும் மனத்தின் பணிகளை முற்றிலும் நிறுத்திவிடுவது அதில் அடங்கியுள்ளது. உபரதி என்பது இன்பங்களை விட்டு விலகி இருப்பதன் எல்லையாகும். புலன் நுகர்ச்சிப் பொருள்களிலிருந்து மனத்தை அது மடைமாற்றி விடுகின்றது. உபரதியில் நிலை பெற்றுவிட்ட மாணவருடைய உள்ளம், அழகான பொருளைக் காணும் போது கடுகளவு கூட, ஒரு போதும் கிளர்ச்சியை அடையாது. அங்கே கவர்ச்சி நிகழ்வதில்லை. ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும் போது ஏற்படும் அனுபவ உணர்வும், ஒரு மரத்தையோ அல்லது மரக்கட்டையையோ பார்க்கும் அனுபவ உணர்வும் ஒன்றாகவே அவருக்கு நிகழ்கின்றன. இன்சுவை மிகுந்த பழங்களையோ, நாவுக்கு ருசியான உணவுகளையோ காணும்போது அவர் ஆசைப்படுவதில்லை. அவற்றுக்காக அவன் ஏங்குவதில்லை. குறிப்பிட்ட ஒரு பொருளுக்காகவோ அல்லது உணவுக்காகவோ அவன் சிறிதும் ஏங்கமாட்டான். "என்னுடைய உணவு இன்னின்னவாறு சமைக்கப்பட வேண்டும்" என்று அவன் ஒரு போதும் கூறமாட்டான். தன்முன் படைக்கப்படும் எந்த உணவாலும் அவன் திருப்தி அடைவான். விவேகம், வைராக்கியம், சமம், தமம் ஆகிய பயற்சிகளால் அவன் வளர்த்துக் கொண்ட மனோ சக்தியே இதற்குக் காரணமாகும். மேலும் இந்தப் பயிற்சிகளால் மனம், அற்புதமான அமைதியையும், எல்லாவற்றையும் கடந்த ஆன்மீகப் பேரின்பத்தையும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. அற்பமான, நிலையற்ற இன்பங்களை அது நாடுவதில்லை. உங்களிடம் கற்கண்டு இருந்தால் உங்கள் மனம் வெல்லத்தை நாடி ஓடாது. உங்கள் மனம் எந்தப்

பொருளினிடத்தில் பற்று வைத்திருக்கின்றதோ அதைக் காட்டிலும் உயர்ந்த இன்பத்தின் சுவையில் பழக்குவதன் வாயிலாக உங்கள் மனத்தை முன்னைய பொருளினிடத்திலிருந்து பிரித்து அப்புறப்படுத்திவிடலாம். எருதை அல்லது பசுவைப் பருத்திக் கொட்டையின் சாற்றைப் பருகச் செய்தால் அது பிறகு உலர்ந்த புல்லை அல்லது வைக்கோலை நாடி ஓடாது. மனம் எருதைப் போன்றது.

பிரம்மச்சரியத்தைப் பயில்வோர், சமம், தமம், உபரதி ஆகிய செய்முறைப் பயிற்சிகளில் முற்றிலும் அனுபவத் தேர்ச்சி வாய்ந்தவராக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் அவர்கள் ஆண்மையைக் காத்துக் கொள்வதில் நிலை பெற்று விளங்க முடியும்.

திதிட்சை என்பது பொறுத்துக் கொள்ளும் சக்தி. இதை உடையவன் நோயையும், இகழ்ச்சியையும், குளிரையும், வெப்பத்தையும் பொறுத்துக் கொள்ள வல்லவன் ஆகின்றான். அவற்றைத் தணித்துக் கொள்ள அவன் கவலைப்படுவதில்லை. அவன் கவலையினின்று விடுபட்டிருக்கின்றான். எனவே அவன் கவலை காரணமாக அழுவதில்லை.

சிரத்தை என்பது, இறைவன் உண்டு என்ற கொள்கையிலும், குருவும், சமயநூல்களும் போதிக்கின்ற போதனைகளிலும், தன்னுடைய ஆத்மாவைப் பற்றிய கொள்கையிலும் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை கொண்டிருப்பதாகும். இந்தப் பண்புகளுக்கு உரியவராக உள்ள ஒருவரிடம் சமாதானம் அல்லது மன ஒருமைப்பாட்டுத் தன்மையும், முக்தியை அடைய வேண்டும் என்பதில் எரியும் நெருப்பைப் போன்ற பெரு விருப்பமும் உண்டாகும். மனம், உள்ளே இருக்கும்

ஆத்மாவை நோக்கி இயற்கையாகவே, எப்போதும் செல்லும். சீடர் இப்போது, பிரம்மத்தைப் பற்றிய கேள்வி ஞானம் உள்ளவரும், பிரம்மத்தில் நிலை பெற்றிருப்பவருமாகிய குருவை அணுகிச் சுருதிகளைக் கேட்டுச் சிந்தித்துத் "தத்துவ மஸி' என்ற மகாவாக்கியத்தின் உட்கருத்தை எந்நேரமும் தியானம் செய்யவேண்டும். ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் என்னும் மெய்யுணர்வை அவர் பெறுவார்.

உங்களுக்கு விவேகம் இருந்தால், வைராக்கியம் தானாக வரும். உங்களுக்கு விவேகமும் வைராக்கியமும் இருந்தால், சமம் தானே தோன்றும். உங்களிடம் விவேகமும், வைராக்கியமும், சமமும் நிலைத்துவிட்டால், தமம் தானாக உண்டாகும். உங்களிடம் சமமும் தமமும் இருந்தால், உபரதி தானாக உதிக்கும். இந்தப் பண்புகள் யாவும் உங்களிடம் இருந்தால், திதிட்சை, சிரத்தை, சமாதானம் என்னும் மன ஒருமைப்பாட்டுத்தன்மை ஆகியவை தாமாகத் தோன்றும். உங்களிடம் விவேகமும், வைராக்கியமும், சமமும், தமமும், உபரதியும், திதிட்சையும், சிரத்தையும், சமாதானமும் இருந்தால் முக்தியை அடையவேண்டும் என்ற, எரியும் நெருப்பைப் போன்ற பெருவிருப்பமாகிய முமுட்சுத்துவமும் தாமாகவே உண்டாகும்.

ஆத்ம ஞானியாகிய ஜீவன் முக்தருக்குக் கூடப் பழக்க வேகத்தின் காரணமாகக் கண்கள் உலகியல் பொருள்களை நோக்கிச் செல்லும். ஆனால், அவர் அவற்றை முற்றிலும் உள்முகமாக உடனே திருப்பிக் கொள்வதோடு, விரும்பினால், குருடாக்கிக் கொள்ளவும் முடியும். அவர் ஒரு பெண்ணைப் பார்த்தால் அவளைத் தமக்குப் புறம்பே இருப்பதாகப் பார்ப்பதில்லை. அவர்

உலகம் முழுவதையும் தம்முள் பார்க்கின்றார். அந்தப் பெண் தம்முடைய ஆத்மாவாக இருப்பதை அவர் உணர்கின்றார். பால் உணர்வு அவரிடம் இல்லை. அவருடைய மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் இல்லை. அவளிடம் அவருக்கு உடற் கவர்ச்சி இல்லை. உலகியல் மனிதரோ அவளைத் தமக்கு வேறாகப் பார்க்கின்றார்; காம எண்ணங்களை எண்ணுகின்றார். ஆத்மாவைப் பற்றிய கருத்து அவருக்கு இல்லை. அவளிடம் அவருக்குக் கவர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. ஞானிக்கும், உலகியல் மனிதருக்கும் பார்வையில் உள்ள வேறுபாடு, இதுவே. ஒரு பெண்ணை நீங்கள் பார்ப்பதில் கேடொன்றும் இல்லை; ஆனால் கெட்ட எண்ணங்கள் தோன்றக் கூடாது. தாய்மார்களை அன்னை காளியின் அவதாரங்கள் என்று உணருங்கள். பெண்களின் அழகைக் கடவுளின் அழகென்று உணருங்கள். உருவங்கள் யாவும், கடவுளின் வடிவங்கள் என்று உணருங்கள். உங்கள் மனம் உடனே உயர்த்தப்படும்.

சில மாணவர்கள், "விவேகம், வைராக்கியம் முதலியவற்றை வரிசைக்கிரமமாக, ஒன்றன் பின் ஒன்றை, ஒன்றில் தேர்ச்சி பெற்ற பின் அடுத்த அங்கம் என்று நாங்கள் பயிற்சி செய்யலாமா? அல்லது ஒரே சமயத்தில் எல்லா அங்கங்களையும் நாங்கள் பயிற்சி செய்யலாமா? நாம் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் பயிற்சி செய்தால், ஒருவேளை, இந்தப் பிறப்பில் நாம் ஒன்று அல்லது இரண்டு அங்கங்களுக்கு மேல் தேர்ச்சி பெற முடியாது போகலாம். எல்லா அங்கங்களின் மீதும் நிறைவான தேர்ச்சியைப் பெறுவதற்கு நமக்குப் பல பிறவிகள் தேவைப்படக்கூடும், ஆயுட்காலமோ மிகவும் குறைவு. நாங்கள் என்ன செய்யலாம்?" என்று வினவுகின்றனர். அது மாணவர்களின் மனோபாவத்தையும், சுவையையும்,

திறமையையும் பொறுத்தது. சிலர் ஒரு நிலையின் மீது முழுமையான தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு அடுத்த படிநிலைக்குச் செல்ல விரும்புகின்றனர். ஆறு மாதங்களுக்கு விவேகம், வைராக்கியம், சமம் ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்வதில் உங்கள் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். அடுத்து ஆறு மாதங்களுக்குத் தமம், உபரதி, திதிட்சை ஆகியவற்றைப் பயின்று தேர்ச்சி பெறப் பாடுபடுங்கள். அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்குச் சிரத்தை, சமாதானம், முமுட்சுத்துவம் ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெற முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களிடத்தில் எந்தக் குணம் பெரும் அளவில் இல்லையோ, அந்தக் குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள அதிகமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். உங்களுடைய முயற்சியில் நேர்மையும் உள்ளவராக நீங்கள் இருந்தால், இந்தப் பிறப்பிலேயே நீங்கள் நான்கு சாதனங்களிலும் வளர்ச்சி பெற்று, ஆத்ம ஞானத்தை அடையமுடியும்.

இன்னொரு வேதாந்த மாணவர், "சுவாமிஜி! மோட்சத்திற்கான விவேகம், வைராக்கியம் முதலிய நான்கு சாதனங்களையும் அடையவேண்டிய அவசியம் இல்லை. இச்செயல் முறை நீளமானது; சலிப்பை உண்டாக்குவது. பல பிறவிகளை எடுத்தாலும் கூட நான் இவற்றை அடைய முடியாது. பரம்பொருளை எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது, மிகவும் சுருக்கமான வழியாகும். நற்குணங்கள் யாவும் தாமாகவே என்னிடம் வந்து சேரும். ஆழ்ந்த தியானத்தைப் பயிற்சி செய்ய அப்போது என்னால் முடியும்"; என்று கூறுகிறார். அவர் சொன்னதுசரி, தலைமாணாக்கர் வகையைச் சேர்ந்த ஒருவர் இந்த வழியைப் பின்பற்றமுடியும்; ஏனெனில், அவர் தம்முடைய முந்திய பிறவிகளில், நான்கு சாதனங்களிலும் நல்ல வளர்ச்சியைப் பெற்றுள்ளார். ஒரு

சாதாரண மாணவர் தொடக்கத்திலேயே பரம்பொருளைப் பற்றி நினைக்கமுடியாது. மனத்தில் மலங்கள் நிரம்பி இருக்கும்போது, மனத்தில் அமைதி இல்லாதிருக்கும்போது, இந்திரியங்கள் வரம்பு தாண்டிக் கலகம் செய்யும் போது, ஒருவர் எப்படிப் பரம்பொருளை நினைக்கமுடியும்? முற்றிலும் சாத்தியம் இல்லை. ஆத்மாவைச் சிந்திக்க அவர் அமரலாம். அவர் கற்பனைக் கோட்டைகளைக் கட்டத் தொடங்குவார்; மற்ற பொருள்களைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பார். நிர்விகல்ப சமாதியில் நுழைந்திருப்பதாக அவர் முட்டாள்தனமாகக் கற்பனை செய்வார். அவர் ஆழ்ந்த உறக்கத்தைச் சமாதி என்று தவறாகக் கருதுவார். பலர் இவ்வாறு தவறான நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். அவர்களுக்கு ஆன்மீக முன்னேற்றம் எதுவும் ஏற்படாது. பரம்பொருளைப் பற்றிக் கருத அவர்களால் முடியாது. விவேகம், வைராக்கியம், சமம், தமம் முதலிய பயிற்சிகளால் மனம் மட்டுமே பரிசுத்தமடைகிறது; அந்த மனமே பரம்பொருளைப் பற்றிய நிச்சயமான எண்ணத்தை நினைக்கமுடியும். அமைதியில்லாத, அழுக்கு மனத்தில் பரம்பொருளைப் பற்றிய எண்ணங்கள் வாசம் செய்ய முடியாது.

விவேகம், வைராக்கியம், சமம், தமம், உபரதி, திதிட்சை, சிரத்தை, சமாதானம் ஆகியவற்றைப் பயிற்சி செய்வதன் வாயிலாக ஒளிபெற்ற நிலையில், நீங்கள் அனைவரும், பரமானந்தப் பேரின்பக் கடலில் மூழ்கியவராய் வாழ்வீராக!

2. சுலபமான சாதனை

மனிதன், மனித இயல்பு, விலங்கின் உள்ளுணர்வு, தெய்வீகக் கதிர் ஆகிய கூட்டுப் பொருள்களினால் ஆன ஒரு கலவை. அவனுக்கு அளவுக்கு உட்பட்ட புரியும்

சக்தியும், இறக்கும் தன்மையுள்ள உடம்பும், சிறிதளவு அறிவும், சிறிதளவு வலிமையும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இது அவனை மனிதன் என்று தெளிவாக்குகிறது. காமம், கோபம், பகைமை அவனுடைய விலங்கு இயல்பைச் சேர்ந்தவை. விசுவப் பேரறிவின் பிரதிபிம்பம் அவனுடைய அறிவின் பின்னால் உள்ளது. ஆதலால், அவன் தெய்வத்தின் ஓர் உருவமாக இருக்கின்றான். அவனுடைய விலங்கியல் உள்ளுணர்வுகள் மாயும் போது, இந்த அஞ்ஞானம் பிளந்து எறியப்படும்போது, இகழ்ச்சியையும் பிறர் இழைக்கும் தீங்கையும் பொறுத்துக்கொள்ள வல்லவனாகும் போது அவன் தெய்வத்துடன் ஒன்றாக ஆகிவிடுகிறான்.

தன்னல மறுப்பைப் பழகும் ஒருவர், தாகமுள்ள சாதகர் ஆவார். உடம்பு தனக்குச் சொந்தம் அல்ல என்று உணர அவர் எப்போதும் முயற்சி செய்கிறார். யாரேனும் ஒருவர் அவரை அடித்தாலும், கையை, அல்லது கழுத்தை வெட்டினாலும் அவர் அமைதியாக இருக்கவேண்டும். அவர் கடுமையான சொல் ஒன்றைக் கூடப்பேசக்கூடாது; நான் சிதானந்த ரூபம்; நான் சிவம்; நான் சிவம்; என்று தம் சாதனையைத் தொடங்குகின்றார்.

கடுமையான அல்லது இரக்கமற்ற ஒரு சொல், ஒரு மனிதனை நிலை குலையச் செய்துவிடுகிறது. ஒரு சிறிய அவமானம் அவனை நிலைதடுமாறச் செய்கிறது. நாட்கணக்கில் அவன் அந்த உணர்விலேயே இருக்கிறான். அவனுக்கு அறிவின் அகம்பாவமும், சமூகத்தில் உயர்ந்த பதவியும், பட்டங்களும், சான்றிதழ்களும், விருதுகளும் இருந்தும் கூட, அவன் எவ்வளவு பலவீனமாக இருக்கிறான்!

நிந்தையைப் பொறுத்துக்கொள். தீங்கைச் சகித்துக்கொள். சாதனங்கள் எல்லாவற்றின் சாரமும் இதுதான். இது மிகவும் முக்கியமான சாதனை, நீ இந்த ஒரு சாதனையில் வெற்றி பெற்றால், அழியாத பேரின்பத்தின் எல்லையற்ற பரப்பினுள் நீ மிகவும் சுலபமாக நுழையலாம். நிர்விகல்ப சமாதி தானாகவே உண்டாகும். இது மிகவும் கடினமான சாதனை; ஆனாலும் கொழுந்துவிட்டெரியும் வைராக்கியமும் மோட்ச தாகமும் உள்ளவருக்கு இது மிகவும் சுலபம்.

நீ ஒரு கற்பாறையாக ஆகி விட வேண்டும். அப்போது தான் நீ சாதனையில் நிலைபெற்றிருக்க முடியும். எதுவும் உன்னைப் பாதிக்கமுடியாது. நிந்தைகள், இகழ்ச்சிகள், பரிகாசம், அவமானங்கள், துன்புறுத்தல்கள், உன் மீது எந்த ஆதிக்கமும் கொள்ள முடியாது.

ஏசுபிரானின் போதனைகளை நினைவில் கொள்"ஒருவன் உனது ஒரு கன்னத்தில் அடித்தால் அவனுக்கு மறு கன்னத்தையும் காட்டு. ஒருவன் உன் சட்டையை எடுத்துக்கொண்டால் அவனுக்கு உன் தொப்பியையும் கொடு" இந்தப் போதனை எவ்வளவு உயர்ந்ததாக உள்ளது! நீ இதைப் பின்பற்றினால், நீ பெரும் அளவு ஆன்மீக வலிமையையும், சகிப்புச் சக்தியையும் பெறுவாய். அது உன்னைத் தெய்வீகமாக்கும். தீங்கு இழைத்தவனுடைய இயல்பைக்கூட உடனே இது மாற்றிவிடும்.

பாகவதத்தில் (ஒன்பதாம் ஸ்கந்தம்) வரும் அவந்திப் பிராமணனுடைய வரலாற்றைப் படி. நீ வலிமையையும் ஊக்கத்தையும் பெறுவாய். மக்கள் இந்தப் பிராமணனின் மீது எச்சில் உமிழ்ந்தார்கள்; மலத்தை வீசினார்கள்; எனினும் அவன் அசையாது நின்றான். சாது ஏகநாதரின்

மீது ஒரு முகம்மதியன் நூற்றொன்பது தடவைகள் காறித்துப்பினான்; எனினும் அந்த சாது எள்ளளவும் பாதிக்கப்படவில்லை. ஞானிகள், தீர்க்கதரிசிகள் எல்லோரும் இந்தச் சகிப்புச் சக்தியைப் பெற்றிருந்தனர். முகம்மது நபியின் மீது மக்கள் கற்களை வீசி எறிந்தார்கள்; அவருடைய தலையின் மீது ஒட்டகத்தின் கருப்பையைத் தூக்கி வீசினார்கள்; எனினும் அவர் சாந்தமாகவும் அமைதியாகவும் இருந்தார். யூதர்கள் ஏசுபிரானின் உடம்பின் மீது முட்களைப் பாய்ச்சினார்கள். பல்வேறு வழிகளில் அவர் அவமரியாதையாக நடத்தப்பட்டார். அவர் இவை எல்லாவற்றையும் அமைதியாகப் பொறுத்துக்கொண்டு தமக்குத் தீங்கிழைத்தவர்களை ஆசீர்வதித்தார். சிலுவையின் மீது அவர் ஆணிகளால் அறையப்பட்டார்; எனினும் அவர், "ஓ! ஆண்டவனே! இந்த மக்களை மன்னியுங்கள். தாம் செய்வது இன்னது என்று அவர்கள் அறியாமல் இருக்கிறார்கள்" என்று இறைவனிடம் வேண்டினார். ஏசுபிரான் செய்த மலைச் சொற்பொழிவை மீண்டும் மீண்டும் படி.

சாதகர்கள் எல்லோரும் இறைவனால் சோதிக்கப்படுவார்கள்; மிகவும் மோசமான சோதனைகளையும், துயரங்களையும், தீங்குகளையும், பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு நேரம் ஒவ்வொருவருக்கும் வரும். இந்தச் சோதனைகள் அவர்களை அற்புதமான சக்தியுள்ளவர்களாக ஆக்கும். இந்தச் சோதனைகள், தீங்குகள் எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக்கொள்ள அவர்கள் எப்போதும் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

அற்புதமான பொறுமையையும் சகிப்புத்தன்மையையும் நீ வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உன்னுடைய அகம்பாவம், கர்வம், தேக அபிமானம் அல்லது இறக்கும் தன்மையுள்ள உடம்பை நீ என்று கருதும் பொய்யுறவு ஆகியவற்றை நீ ஒழிக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நீ அவமானத்தையும் தீங்கையும் பொறுத்துக்கொள்ளமுடியும்.

முதலில் , உடம்பால் ஆற்றும் எதிர்விளைவுகளையும், உணர்வுகளையும் அடக்குவதற்கு முயற்சி செய். புகார் செய்யாதே. தரங்கெட்ட சொற்களைப் பேசாதே. பழி வாங்காதே. பழிவாங்கும் உணர்ச்சியை அல்லது மனப்பான்மையை அழித்துவிடு. பேச்சின், எண்ணத்தில், செயலின் உணர்ச்சி வேகங்களைத் தடுத்துவிடு. படிப்படியாக நீ தன்னடக்கம் பெறுவாய். ஒழுங்கான ஜெபம், தியானம், கீர்த்தனை, பிரார்த்தனை, விசாரம், தனிமை, சத்சங்கம், தன்னலமற்ற சேவை, மௌனம், ஆசனம், பிராணாயாமம், உன் மன உறுதியை வளர்க்க நீண்ட தூரம் வழி வகுக்கும்; அவமானத்தையும் தீங்கையும் பொறுத்துக்கொள்ள அளவற்ற சக்தியைக் கொடுக்கும்.

3. மிகவும் முக்கியமான சாதனை

அதிக அளவு உப்பு, அதிக அளவு மிளகாய் வற்றல், அதிக அளவு புளி உன்னை உணர்ச்சிவசப்படச் செய்து கோபத்தைத் தூண்டிவிடுகிறது. எனவே இம்மூன்று பொருள்களையும் முற்றிலும் விட்டு விடு அல்லது மிகமிகக் குறைந்த அளவு சேர்த்துக்கொள்.

கொஞ்சமாகப் பேசு. எப்போதும் இனிமையாகப் பேசு. கடுமையான சொற்களை அல்லது இழிவான சொற் களைப் பேசாதே. மீண்டும் மீண்டும் பேச்சுக்கருவியை

நெறிப்படுத்து; மற்றவர் உன்னை நிந்திக்கும் போது அமைதியாக இரு.

விசாரம் செய். நிந்தையில் ஒன்றுமில்லை. அது சொற்களின் வெறும் வித்தை அல்லது சப்த ஜாலம். நிந்திப்பவன் தன் சக்தியை வீணாக்குகின்றான்; தன் நாக்கையும் நல்லொழுக்கத்தையும் களங்கப்படுத்துகின்றான்.

மனது விஷயங்களை மிகைப்படுத்துகிறது. கற்பனை உன்னைத் தொந்தரவு செய்கிறது; யாரோ ஒருவர் உனக்குத் தீங்கிழைக்க முயல்வதாக நீ சும்மா கற்பனை செய்கிறாய். உண்மையில் அவர் ஏதும் அறியாத அப்பாவி. அவர் உன் நண்பர், நலம் விரும்பி. பொய்க் கற்பனையாலும், மிகைப்படுத்துவதனாலும் மனம் நாசத்தை விளைவிக்கிறது.

மருமகள் தன்னை அவமதிப்பதாக மாமியார் தவறாகக் கருதுகிறாள். மாமியார் தன்னை இழிவுபடுத்துவதாக மருமகள் தவறாகக் கற்பனை செய்கிறாள். ஆதலால் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நாள்தோறும் சச்சரவுகள் நடந்துகொண்டே இருக்கின்றன. முதலாளி தன்னை அவமதிப்பதாக நிர்வாகி தவறாகக் கற்பனை செய்கிறார். அலுவலக மேலதிகாரி தன்னைத் தகுதியுடன் நடத்தவில்லை என்று எழுத்தர் தவறாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு அவரிடம் பகை எண்ணம் கொள்கிறார். மாயையின் ஜால வித்தை, இதெல்லாம் மனத்தின் தந்திரம். விழிப்புடன் இரு; மனத்தின் வழிகளைக் கற்றுக்கொள்; அறிவுள்ளவனாக ஆகு. பகுத்தறியத் தெரிந்து கொள். தன்னலமற்ற சேவையைப் பழக்கிக்கொள்.

கட்சிகளை உருவாக்காதே. கட்சி சேராதே. நடுநிலையாக இரு. தனியாக இரு. ஞானிகளோடும் அருளாளர்களோடும் நட்பு வைத்துக்கொள்; உள்ளுறையும் இறைவனிடம் பிரார்த்தனை, ஜெபம், தியானம் செய்வதன் வாயிலாக இணக்கம் வைத்துக்கொள்.

உன்னைச் சபிப்பவனை வாழ்த்து. உனக்குத் தீங்கிழைக்கவும் துன்புறுத்தவும் முயற்சி செய்பவனுக்காகப் பிரார்த்தனை செய். உன்னை இகழ்பவனுக்குச் சேவைசெய். உனக்குத் தீங்கு செய்ய விரும்புபவனை நேசி. எல்லோரையும் தழுவிக்கொள். எல்லோருக்கும் சேவை செய். எல்லோரையும் நேசி. ஆத்மபாவத்தையும் நாராயண பாவத்தையும் வளர்த்துக்கொள். விருப்பு, வெறுப்பு என்ற இரண்டு நீரோட்டங்களும் தாமாகவே வற்றிப்போய்விடும்.

மரியாதையையும் கீர்த்தியையும் விட்டுவிடு. சாணம் அல்லது நஞ்சு போல் இதைக் கருது. அவமரியாதையையும் அபகீர்த்தியையும் ஆபரணங்களாகக் கருது. உயர்ந்த பதவிகளையும் அன்பான சொற்களையும் எதிர்பாராதே. அலங்கார மெத்தை இருக்கைகளில் அமராதே. தரையில் அமர். கௌராங்கப் பிரபு, செருப்புகள் விடப்படும் இடத்தில் அமர்ந்தார். பணிவாக இரு;உலக மக்களின் கண்களில் இழிவான பணிகள் என்று கருதப்படும் சேவைகளைச் செய்; ஆனால், அறிவும் ஞானமும் வாய்ந்தவர்கள் இவற்றை யோகமாகவும் உண்மையான இறைவழிபாடாகவும் போற்றுவார்கள். கடைசி இரவு உணவின்போது ஏசுநாதர் தம் சீடர்களின் பாதங்களைப் புனித நீராட்டிச் செருப்புக்களின் வார்களைக் கட்டிவிட்டார். மூவுலகங்களுக்கும் இறைவனான பகவான் கண்ணன், தருமர் நடத்திய

ராஜசூய யாகத்தின் போது விருந்தினர்களின் பாதங்களையும் புரோகிதர்களின் பாதங்களையும் புனித நீராட்டினார். இந்த இரண்டு நிகழ்ச்சிகளையும் எப்போதும் நினைவில் கொள். இதனால் உனக்குப் பணிவு உண்டாகும்.

நாள்தோறும் உன் மனத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் கண்காணித்து வா. விழிப்புடன் இரு. சிறிது சிறிதாகப் பொறுமையை வளர்த்துக்கொள். வளர்க! முன்னேறுக! விரிவடைக! அவந்தி பிராமணன், ஏகநாதர் அல்லது ஏசுநாதரைப் போலச் பொறுமையுள்ளவனாக ஆகு; அமைதியில் நிலை பெறு.

நிந்தையையும் தீங்கையும் பொறுத்துக்கொள்ளும் உள்முக ஆன்மீக வலிமையை உனக்கு ஆண்டவன் வழங்குவாராக! ஒரு ஜீவன் முக்தராக நீ ஆவாயாக!.

4. சக்திவாய்ந்த சாதனை

அஞ்ஞானத்திரையின் காரணமாக உன் உண்மையான முக்கியமான இயல்பாகிய சச்சிதானந்த நிலையை நீ மறந்திருக்கிறாய். இழந்த உன் தெய்வீகத்தைத் திரும்பப் பெறுவதற்காக நீ உலகத்தைத் துறந்து இமயமலையில் ஏதேனும் ஒரு குகையை நோக்கி ஓட வேண்டிய அவசியமில்லை. பலவகை நடவடிக்கைகளின் நடுவே நீ இந்த உலகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போதே கூடத் தெய்வ உணர்வை நீ நிச்சயம் பெறுவதற்கு உதவக்கூடிய ஒரு சுலபமான சாதனை உள்ளது.

தனியான தியான அறையோ அல்லது தியானம் செய்வதற்கு ஏதேனும் நேரத்தை ஒதுக்குவதோ அவசியமில்லை. வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை, ஓரிரண்டு

நிமிடங்கள் உன் கண்களைமூடி இறைவனைப் பற்றியும், அவனுடைய தெய்வீக குணங்களாகிய கருணை, அன்பு, மகிழ்ச்சி, அறிவு, தூய்மை, நிறைவு முதலியவற்றை நினை; மானசீகமாக "ஹரி ஓம்", "ஸ்ரீ ராம்", "ராம் ராம்" அல்லது உன் விருப்பத்திற்கேற்ற ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தை உச்சரி.

இதனை இரவில் கூட சிறுநீர் கழிக்கவோ அல்லது வேறு காரணத்திற்காகவோ நீ படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க நேரும்போதும் செய்யலாம். படுக்கைவிட்டு எழும் பழக்கம் உனக்கு இல்லையென்றாலும், குறைந்த பட்சம் சமயம் நேரும்போது, உறக்கத்தின்போது உனது நிலையை மாற்றி ஒருக்களித்துப் படுக்கும் போது, நீ இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் பயிற்சியினால் தான் இந்த வகையான பழக்கம் ஏற்படும்.

உடம்பு இறைவனுடைய நகரும் கோயில் என்றும், உன் அலுவலகம் அல்லது வியாபாரக் கட்டிடம் ஒரு பெரிய கோயில் அல்லது பிருந்தாவனம் என்றும், நடத்தல், உண்ணுதல், மூச்சுவிடுதல் , பார்த்தல், கேட்டல், படித்தல் முதலிய எல்லாச் செயல்களும் இறைவனுக்குப் படைக்கும் நைவேத்தியங்கள் என்றும் எப்போதும் உணர்வாயாக. சரியான உற்சாகத்தோடு செய்யும்போது, வேலையே வழிபாடு; வேலையே தியானம்.

எந்த நோக்கமும் இல்லாமல், செய்வோனைப் பற்றிய கருத்து இல்லாமல் அதாவது 'நான் செய்கிறேன்;' 'நான் அனுபவிக்கிறேன்' என்று கருதாமல், பலன்களை எதிர்பார்க்காமல், வேலைக்காகவே வேலை செய். கடவுளின் கைகளில் உள்ள ஒரு கருவி நீ என்றும் அவர் உன்உடம்பின் வாயிலாகப் பணி செய்கிறார் என்றும்

உணர்வாயாக. இந்த உலகம் பகவானுடைய ஒரு தோற்றம் அல்லது விசுவ பிருந்தாவனம் என்றும், உன் குழந்தைகள், மனைவி, தந்தை, தாய், மற்ற உறவினர்கள் ஆண்டவனுடைய உருவங்கள் அல்லது குழந்தைகள் என்றும் நீ உணர்வாயாக. ஒவ்வொரு முகத்திலும், ஒவ்வொரு பொருளிலும் ஆண்டவனைப் பார். நீண்டகால, இடையறாத பயிற்சியால், இந்த மாறுபட்ட கண்ணோட்டத்தையும் தெய்வீக பாவனையையும் நீ வளர்த்துக்கொண்டால், எல்லாச்செயல்களும் ஆண்டவனு டைய பூஜை அல்லது வழிபாடாக ஆகிவிடும். இது எவ்வளவோ போதுமானது. நீ விரைவில் மெய்ஞ்ஞானத்தைப் பெறுவாய். இது சக்தி வாய்ந்த யோகம். இது ஒரு சுலபமான சாதனை. இதன் பிறகு உன்னுடைய நொண்டிச் சமாதானத்தைக் கொண்டு வராதே."சுவாமிஜி! ஆன்மீகப் பயிற்சிகளைச் செய்ய எனக்கு நேரம் இல்லை"என்று கூறாதே. சக்தி வாய்ந்த இந்த யோகத்தை மூன்று மாதங்களுக்குப் பழகி வந்தால்கூட, எல்லாவகையிலும் மாறுபட்ட ஆளாக நீ ஆகி விடுவாய். எல்லா உயிரினங்களோடும், எறும்புகளோடும், நாய்களோடும், யானைகளோடும், புலிகளோடும், முகம்மதியர்களோடும், இந்துக்களோடும், யூதர்களோடும், கிறிஸ்தவர்களோடும், உனக்குள்ள நெருங்கிய உறவையும் உன்னுடைய ஒற்றுமை உணர்வையும் இப்போது தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வாயாக. தோற்றத்தில் அல்லது அடையாளத்தில் மட்டும் சிறிது வேறுபாடு உள்ளது. எல்லா வடிவங்களும் இறைவனை அல்லது சகுணப் பிரம்மத்தைச் சேர்ந்தவை. ஒரு மரத்தை அல்லது புதர்ச்செடியை, ஒரு சீக்கியரை அல்லது முகம்மதியரை நீ பார்க்கும் போது வடிவத் திரையின் பின்னால் உள்ள மறைந்துள்ள உண்மையான

உள்ளுணர்வைக் காண நீ கடினமான முயற்சியைச் செய்வாயாக. சிறிது காலத்திற்கு நீ இதைச் செய்து வந்தால், சொற்களால் சொல்லமுடியாத ஆனந்தத்தை நீ உணர்வாய். பகைமை உணர்வுகள் யாவும் மறைந்து மொத்த ஒருமையை நீ உணர்வாய். இது தயாளகுணமுள்ள ஓர் அனுபவமாகும்.

நாள்தோறும் அரைமணி நேரம் மௌனமாக அமர்ந்து இருந்து இந்தப்பக்கமோ அல்லது அந்தப்பக்கமோ திரும்பாமல், ஒரு நோட்டுப்புத்தகத்தில் உன் இஷ்டமந்திரத்தை எழுது. அட்டைகளில் அல்லது தாள்களில் பெரிய எழுத்துக்களில் பின் வருமாறு எழுது.

உண்மையைப் பேசு.

ஓம் தூய்மை.

ஓம் தைரியம்.

நான் இப்போதே இறைவனை உணரவேண்டும்.

காலம் மிகவும் அதிக மதிப்புள்ளது.

நான் ஓர் உண்மையான பிரம்மச்சாரியாக இருப்பேன்.

பிரம்மச்சரியமே தெய்வீக வாழ்க்கை.

நான் தைரியத்தின் உருவம்.

தூய்மை, கருணை, அன்பு, பொறுமை.

படுக்கை அறையில், உணவு உண்ணும் மண்டபத்தில், முன் அறையில், வராந்தாவில் இவற்றை ஒட்டிவைக்கவும். உன் நாட்குறிப்பு ஏட்டிலும் உன் சட்டைப் பையிலும் கூட இத்தகைய துண்டுக்காகிதங்களை வைத்திரு. நன்னெறிக்குரிய தெய்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ள இது ஒரு சுலபமான வழியாகும்.

மனமுவந்து இறைவனிடம் முழுமையாகச் சரணாகதி அடைவதற்கு இங்கு சூத்திரங்கள் தரப்படுகின்றன. பக்தி

பாவத்துடன் பல தடவைகள் அவற்றை மானசீகமாக உச்சரி "ஓ! ஆண்டவனே! நான் உன் உடைமை. எல்லாம் உன்னுடையவை. உன் பணியே நடைபெறும். நீயே எல்லாம் நீயே எல்லாவற்றையும் செய்கின்றாய்" இந்தப் பயிற்சி, 'நான்', 'எனது', 'நான் செய்கிறேன்' என்ற எண்ணங்களை அகற்றிவிடும்.

5. அந்தரங்க சாதனை

நிஷ்காமிய கர்மயோகம் அல்லது தன்னல நோக்கம் இல்லாது பணிகளைச் செய்வது பகிரங்க சாதனை. 'நான் பிரம்மமாக இருக்கிறேன்' என்ற தியானத்துக்கு இது உன்னை அழைத்துச் செல்கிறது. மோட்சத்திற்குரிய நான்கு சாதனங்களைக் காட்டிலும் கர்மம் புறம்பானது. சாதன சதுஷ்டயமாகிய நான்கு சாதனங்களும் சிரவணம் செய்வதைக் காட்டிலும் புறம்பானது. நூல்களின் வாயிலாக அல்லது குருமுகமாகக் கேட்டதைச் சிந்தித்தலாகிய மனத்தைக் காட்டிலும் சிரவணம் புறம்பானது. நிதித்யாசனத்தைக் காட்டிலும் மனம் புறம்பானது. அந்தரங்க சாதனமாக இருப்பது நிதித்யாசனம் அல்லது, 'நான் பிரம்மமாக இருக்கிறேன்' என்பதைப் பற்றியும் அதன் பொருளைப் பற்றியும் ஆழ்ந்து தியானம் செய்வதாகும். பதஞ்சலி மகரிஷியின் அஷ்டாங்க யோகத்திலும்கூட பகிரங்க சாதனத்தையும் அந்தரங்க சாதனத்தையும் காண்கிறாய். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம் ஆகியவை பகிரங்க சாதனங்கள். தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகியவை அந்தரங்க சாதனங்கள்.

6. நீதி நெறிச் சாதனை

ஆத்மா ஒன்று, எல்லா உயிரினங்களிலும் உள்ள பொது உள்ளுணர்வு ஒன்று. எல்லா ஜீவன்களும்

பரமாத்மாவின் நிழல்கள். தண்ணீர் உள்ள பானைகள் எல்லாவற்றிலும் ஒரு சூரியன் பிரதிபலிப்பதைப் போல, ஒரு பரம்பொருள் எல்லா மனித உயிர்களிலும் பிரதிபலிக்கிறது. ஒன்று, பலவாக ஆகமுடியாது. ஒன்று, பலவாகத் தோற்றம் தருகிறது. ஒன்று, உண்மை, பல போலி. வெவ்வேறாகத் தோன்றுவது மாயை. வெவ்வேறாகத் தோன்றுவது தற்காலிகமானது. ஒன்றாக இருப்பது உண்மை. ஒன்றாக இருப்பது நிலையானது. ஓருயிர், எல்லா உயிர்களிலும், துடிக்கிறது. விலங்குகளில், பறவைகளில், மனிதர்களில், உயிர் பொதுவானது. உயிர் வாழ்வது பொதுவானது. உபநிஷதங்கள் வலியுறுத்திக் கூறும் கூற்று, இது. சமயத்தின் இந்த முதன்மையான உண்மை, நீதி நெறி அல்லது சதாச்சாரத்தின் அடிப்படை. நீ இன்னொருவனைப் புண்படுத்தினால் உன்னையே நீ புண்படுத்திக்கொள்கிறாய். நீ இன்னொருவனுக்கு உதவி செய்தால், நீ உனக்கே உதவி செய்துகொள்கிறாய். அறியாமையினால் ஒருவன் மற்றவனுக்குத் தீங்குசெய்கிறான். மற்றவர்கள் தனக்கு வேறானவர்கள் என்று அவன் நினைக்கிறான். ஆதலால் அவன் மற்றவர்களைத் தன் சுயநலத்திற்குப் பயன்படுத்துகிறான். ஆகவே அவன், சுயநலம், பேராசை, தற்பெருமை, அகந்தை, உள்ளவனாக இருக்கிறான். ஓருயிர், எல்லா உயிர்களிலும் ஊடுருவி இருக்கிறது. வியாபித்திருக்கிறது என்றும் எல்லா உயிர்களும் மேலாம் உயிரில், நூலில் முத்துக்களின் வரிசைபோலக் கோர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன என்றும் நீ உண்மையாக அறிந்திருந்தால், நீ எப்படி மற்றவனுக்குத் தீங்கு செய்ய முடியும்? நீ எப்படி உன் சுயநலத்திற்கு மற்றவனைப் பயன்படுத்தமுடியும்?

தெய்வத்தை அல்லது தெய்வீக வாழ்க்கையைப் பற்றிய உண்மையைத் தெரிந்துகொள்ள நம்மில் யார்

உண்மையான கவலையுடன் இருக்கிறார்கள்? நாம் நமக்குள் கேட்டுக்கொள்ளத் தயாராக இருக்கும் கேள்விகள். "நீ அரசு வங்கியில் எவ்வளவு தொகை வைத்திருக்கிறாய்? எனக்கு எதிராச் சொன்னவன் யார்? நான் யார் என்று உனக்குத் தெரியுமா? உன் மனைவியும் குழந்தைகளும் எப்படி இருக்கிறார்கள்?" இந்த வகையான கேள்விகளைத்தான் அதிகம் கேட்டுக்கொள்ளுவோம், "நான் யார்? இந்த சம்சாரம் என்பது என்ன? பந்தம் எது? மோட்சம் எது? நான் எங்கு வந்தேன்? நான் எங்கு போவேன்? ஈசுவரன் யார்? கடவுளின் பண்புகள் யாவை? கடவுளுக்கும் நமக்கும் உள்ள உறவு யாது? மோட்சத்தை அடைவது எப்படி? மோட்சத்தின் சொரூபம் யாது?" என்பவை போன்ற வினாக்களை நாம் அவ்வளவாக நமக்குள் கேட்டுக்கொள்ள மாட்டோம்.

நீதிநெறியின் தொடக்கம், நம்மைப் பற்றியும், நம் சுற்றுப்புறங்களைப் பற்றியும் நம் செயல்களைப் பற்றியும், சிந்திப்பதாகும். செயற்படுவதற்கு முன்னம் சிந்திப்பதை நாம் நிறுத்திவிட வேண்டும். தன் கடமைகள் என்று புரிந்துகொண்டுள்ளவற்றை ஆர்வத்துடன் கவனித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவன், முன்னேற்றமடைகிறான். அதன் விளைவாக அவனுடைய வசதிகளும் சொத்தும் பெருகும். அவனுடைய இன்பசுகங்கள் மிகவும பண்படுத்தப்படும்; அவனுடைய மகிழ்ச்சி, நுகர்ச்சி, பொழுதுபோக்குகள் உயர்ந்தனவாகவும் புனிதமானவையாகவும் வளரும். மகிழ்ச்சி, நிழலைப் போன்றது. நாம் அதைப் பின்தொடர்ந்தால் நம்மைவிட்டு ஓடிவிடும். ஆனால், ஒருவன் அதைப்பற்றித் தன்னை அலட்டிக்கொள்ளாமல் இருந்து, கண்டிப்பாகத் தன் கடமைகளைக் கவனித்தால், மிகவுயர்ந்த, மிகவும் புனிதமான இன்பங்கள், அவன் எங்கு சென்றாலும், அவன் செல்லும் பாதையில்

விளைந்திருக்கும். கவலையுடன் அவன் அதைப் பின்தொடர்ந்து செல்லவில்லையென்றால், மகிழ்ச்சி அவனைப் பின்தொடர்ந்து வரும்.

மகிழ்ச்சியின் வளர்ச்சி அல்லது இன்னும் சரியாகச் சொன்னால், மகிழ்ச்சியின் பண்பட்ட நிலை, நீதிநெறியின் முடிவான குறிக்கோள் என்று கருதப்படமுடியாது. ஏனெனில், நோயும் துன்பமும் ஒரே விகிதத்தில் அதிகரிக்கின்றன. காரணம், நோய்க்கு மனிதனின் கோபப்படக்கூடிய தன்மையும், சுலபமாகப் பாதிக்கப்படக்கூடிய தன்மையும், அவனுடைய அறிவு வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப இவையும் வளர்கின்றன. எல்லா வாழ்க்கையின் அடிப்படை மேலும் மேலும் வளர்ச்சி பெறுவது அல்லது புதிய இலட்சியங்களை இடையறாமல் தெளிவாகத் தெரிந்து கடைப்பிடிப்பது ஆகும். ஆதலால், மனித உணர்ச்சிகள் எல்லாவற்றின் உயர்ச்சி, அவர்கள் துன்புற்றிருந்தாலும், இன்புற்றிருந்தாலும், மனிதனுடைய செயல்கள், ஆர்வம் மிகுந்த குறிக்கோள்கள் ஆகிய அனைத்தின் முழுமையான நீட்டிப்பே, நீதிநெறியின் இடையறாத இலக்கு ஆகும்.

"நற்குணமே அறிவு" என்ற சாக்ரடீஸ் அறிஞரின் சூத்திரம், மக்களின் நல்லொழுக்க வாழ்வுக்குப் போதுமான விளக்கமாகும். எது சரி என்ற அறிவு அதைச் செயற்படுத்துவதோடு ஒத்திருப்பதில்லை. ஏனெனில், எது சரியான வழி என்பதை அறிந்திருக்கும் மனிதன், செயல் செய்யும்போது வெளிப்படையாகவே தவறான வழியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறான். பகுத்தறிவின் தூண்டுதல்களுக்கு மாறாக நடக்க, ஆசை காரணமாக இருக்கிறது. இத்தகைய நேர் எதிரான இரண்டு தேவைகளுடன் ஒத்துப் போகும் சிரமத்தால்

குழப்பமடையும் மனோசக்தி, சுலபமான வழியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் ஆசையைப் பின்பற்றவும் முனைகிறது. பகுத்தறிவின் குரலுக்குக் கீழ்ப்படிந்து ஆசையை மறுப்பதனால் வரும் துன்பத்தைப் பொறுத்துக் கொள்வதைக் காட்டிலும் அதைப் பின்பற்றுவது சுலபமாக இருக்கிறது. எனவே, சரியான செயலை நிச்சயப்படுத்துவதற்கு வெறும் அறிவுப்போதனை போதுமானது அல்ல. சரீரதண்டனை அல்லது குறுகிய மனோசக்தியை நிமிர்த்து உயர்த்தக் கூடுதல் தேவை தோன்றுகிறது. எது சரி என்று ஏற்றுக்கொள்கின்றதோ அதை ஒத்துக்கொள்ளப் பகுத்தறிவுடன் ஒத்துழைப்பது உறுதியாக்கப்படவேண்டும். ஆசை, அறிவுள்ள கொள்கையுடன் மாறுபடும்போது, மனிதனின் இயல்பில் அறிவில்லாத தன்மைக்கு அல்லது ஆசைக்குச் சலுகை தருவதை மறுப்பது உறுதியாக்கப்படவேண்டும்.

எது மிகவும் நல்லதோ அதைச் செய்யுமாறு சுத்தமான பகுத்தறிவு மனிதனைத் தூண்டுகிறது. மனிதனுடைய அசுரகுணம் அவனுடன் சண்டை இடுகிறது; போராடுகிறது. நீதி நெறி ஒழுக்கப்பயிற்சியைப் பெறாத மனிதனின் உணர்ச்சித் தூண்டுதல்கள் அவனுடைய விவேகத்துக்கு முரணாகச் செல்கின்றன. புத்திமதிகள், கண்டனங்கள், வேண்டுகோள்கள், எச்சரிக்கைகள் எல்லாம் பகுத்தறிவில்லாத பகுதி விவேகத்துக்கு இணங்கும் என்று நிரூபிக்கின்றன.

நல்ல பண்பின் அடிப்படை, தன்னம்பிக்கை. மதங்களை நிறுவிய பெரியவர்களும், புகழ் வாய்ந்த மதபோதகர்களும், கடைசி புகலிடமாக உள்ளுறையும் தெய்வத்தை அறிந்துகொள்ளவும், தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கவும் இத்தகைய காரணங்களை அடிக்கடி

அறிவித்துள்ளனர்; வேறு நூல்களையும், ஆட்களையும், வழக்கங்களையும் நம்பியிருப்பதில் பயனில்லை. நல்லொழுக்கத்தின் அடிப்படை தன்னம்பிக்கை. நன்னடத்தையின் அடிப்படைக் கொள்கைகளும், இலட்சியங்களும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் வாழ்வை உடைய மனிதனிடம் மிகப் பெரும் அளவில் காணப்படும் பண்பு; தன்னடக்கம் நல்லொழுக்கத்தின் முடிந்த முடிவாக இருப்பது. தன்னடக்கம், மனிதனின் முழு இயற்கையும் நெறிப்படுத்தப்பட வேண்டும். கட்டுப்பாடு அவன் மனத்தில் நிலவும் எதிர்ப்புக் குணங்களை அமைதிப் படுத்துகிறது. தன்னடக்கம் சாதகரை உண்மையை அறிந்து கொள்ளவும், நல்லதை விரும்பவும், சரியானதை வெல்லவும், இவ்வாறு பரம்பொருளை உணரவும் சக்தி தருகின்றது.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட சில கொள்கை முடிவுகளுக்கு ஏற்றவாறு பயிற்சியின் வாயிலாகவும், போதனைகளின் வாயிலாகவும் நம் திறமைகளைப் பழக்குவது கட்டுப்பாடு ஆகும். கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டியது அறிவுமட்டுமல்ல, மனோதிடத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் கூடக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அடக்கமுள்ளவன், தன் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறான். சமயம் வாய்க்கட்டும் என்று அவன் காத்திருப்பதில்லை. இந்திரியங்களுக்கும், தூண்டும் உணர்வுகளுக்கும் அடிமையாக இருப்பதை அவன் நிறுத்திவிடுகிறான். இத்தகைய ஆளும் திறமை ஒரு நாள் முயற்சியால் விளையக்கூடியதல்ல. நாள்தோறும் தன்னடக்கத்துடன் இருந்து நீண்டகாலம் செய்யும் பயிற்சியால் இந்த ஆற்றலை அடைய முடியும். தூண்டும் உணர்வுகளின் தேவைகளை மறுத்துவிட நீ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உலகியல் மனிதன் மிகவும்

வலுக்கட்டாயமாக தூண்டப்பட்டுச் செய்யும் ஒரு தவறான செயலைத் தன்னடக்கமுள்ளவன் எதிர்க்கவேண்டும்.

7. மௌன சாதனை

மௌன சாதனையின் நீதிபோதனை விளக்கம்

மௌனம் என்பது மிகவும் பேசா விரதம். ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு அது மிகவும் அவசியம். பயனற்ற அரட்டைகளாலும் வீண்பேச்சாலும் மிகுந்த சக்தி பாழாகின்றது. சக்திகள் யாவும் சேகரிக்கப்பட்டுப் பாதுகாக்கப்பட்டு ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றப்படவேண்டும். தியானம் செய்வதில் இது உனக்கு உதவும்.

மௌனத்தைப் பின்பற்றச் சூழ்நிலைகள் உன்னைத் தடுத்தால், நீண்டபேச்சு, பெரிய பேச்சு, வீண்பேச்சு முதலான அனாவசியப் பேச்சுக்கள் எல்லாவற்றையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்த்து விடு; எல்லாவகையான வீண் தர்க்கங்களையும் விவாதங்களையும் தவிர்த்துவிட்டுச் சமூகத்திலிருந்து முடிந்த அளவு விலகி இரு. மௌனத்தால் இந்தச் சக்தி பாதுகாக்கப்பட்டால், ஓஜஸ் சக்தியாக இது மாற்றப்பட்டுச் சாதனையில் உனக்குப் பெரும் அளவில் உதவியாக இருக்கும். சாந்தோக்கிய உபநிஷதத்தைப் படி, பேச்சு என்பது தேஜோமயம். நெருப்பின் பருமைப் பகுதி எலும்புகளை உருவாக்குகிறது; நடுப் பகுதியால் மஜ்ஜை உருவாகின்றது; நுண்ணிய பகுதி பேச்சை உருவாக்குகின்றது. எனவே, பேச்சு, ஆற்றல் மிகுந்த சக்தியாகும். இதை நினைவில் கொள். இதை எப்போதும் உன் நினைவில் கொள்.

ஓராண்டு அல்லது ஆறு மாதங்களுக்கு மௌனமாக இரு. தொடர்ந்து ஆறு மாதங்களுக்கு மௌனமாக இருக்க உன்னால் முடியவில்லையென்றால், மகாத்மா காந்தி

செய்ததைப் போலக் குறைந்தபட்சம், வாரம் ஒரு நாள் மௌனமாக இரு. மகாத்மாக்களிடமிருந்து நீ ஆத்ம உணர்ச்சியைப் பெற வேண்டும்.

இந்திரியங்கள் செயலற்றிருக்கும் போது, அது இந்திரிய மௌனம் அல்லது கரண்மௌனம் எனப்படுகிறது. உன் உடம்பை நீ உறுதியாக அசைவற்று வைத்துக் கொண்டால் அது காஷ்ட மௌனம் எனப்படுகறது. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் சுஷுப்தி மௌனம் நிலவுகிறது. எண்ண அலைகள் யாவும் நின்றுபோய், இருமை நிலையும் பேத நிலையும் மறையும்போது மட்டுமே, உண்மையான மௌனம் அமைகிறது. இது மகாமௌனம். இது பரம் பிரம்மம்.

மௌன சாதனையின் முக்கியத்துவம்

கடுமையான தியானத்தைப் பயின்று சமாதி அல்லது மெய்யுணர்வை விரைவாக நீ பெற விரும்பினால், ஐந்து விஷயங்கள் மிகவும் இன்றியமையாது தேவைப்படுகின்றன. அவையாவன, மௌனம், லேசான உணவு அல்லது பாலும் பழங்களுமாகிய உணவு, மனத்தை மகிழ்விக்கும் இயற்கைக் காட்சிகளுடன் கூடிய தனிமை, குருவினிடம் நேரடியான தொடர்பு, குளிர்சியான இடம்.

வாக்கு இந்திரியம், மாயையின் வலிமை வாய்ந்த ஆயுதம்; இதனால் ஜீவர்களின் மனத்தை அந்தை திசை திருப்பி அவர்களை மயக்குகிறது; ஏமாற்றுகிறது, கொந்தளிப்புள்ள இந்த இந்திரியத்தின் வஞ்சகத்தினால் அல்லது விளையாட்டினால் சச்சரவுகளும் வாக்கு வாதங்களும் ஏற்படுகின்றன. நீ இந்த இந்திரியத்தை அடக்கினால், நீ ஏற்கனவே பாதி மனத்தை அடக்கியவன் ஆவாய்.

வாக்கு இந்திரியம் மிகவும் விஷமத்தனமானது. தொந்தரவு தருவது, கொந்தளிப்பது; துடுக்குத்தனமுள்ளது. அதை உறுதியாகவும் நிதானமாகவும் அடக்கவேண்டும். நீ அதைத் தடுக்கத் தொட்ங்கினால் அது உன்னைத் திருப்பித் தாக்க முயற்சி செய்யும். நீ துணிவோடும், தைரியத்தோடும் இருக்க வேண்டும்.

வாக்கு இந்திரியத்தின் (பேச்சுக் கருவி) வாயிலாக, மனத்திலிருந்து எதுவும் வெளியில் வர அனுமதிக்க வேண்டாம். மௌனமாக இரு. இது உனக்கு உதவி செய்யும். தொல்லையின் ஒரு பெரிய மூலதனத்தை இப்போது நீ அடைந்துவிட்டாய். இனி, நீ அமைதியில் ஓய்வாக இருக்கலாம். உண்மையான ஆர்வத்துடன் இறைவனை அல்லது பிரம்மத்தைப் பற்றித் தியானம் செய்.

வாக்கு இந்திரியத்தைப் பணியச் செய்வது அல்லது பேச்சை அடக்குவது, கரண மௌனம். ஒருவனின் உடற் செயல்களை முற்றிலும் நிறுத்திவிடுவது, காஷ்ட மௌனம். வாக்கு மௌனத்திலும் காஷ்டமௌனத்திலும் மனத்தின் விசாரங்கள் அழிக்கப்படுவதில்லை. காஷ்ட மௌனத்தில் நீ உன் தலையை அசைக்கக் கூடாது. நீ எந்த சைகைகளையும் காட்டக் கூடாது. உன் கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்காகக் கற்பலகையில் அல்லது ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில் எதையும் நீ எழுதக் கூடாது.

வாக்கு மௌனம், மகா மௌனத்தை அடைவதற்கு ஒரு துணைதான். மகா மௌனத்தில் எல்லா எண்ணங்களும் அழிக்கப்படுகின்றன; மனம் சச்சிதானந்தப் பிரம்மத்தில் அமைதி பெறுகிறது. மௌனம் சக்தியைப் பாதுகாக்கிறது; மனோ சக்தியை வளர்க்கிறது; பேசத் தூண்டும் உணர்வுகளை அடக்குகிறது. உண்மையாக இருக்கப்

பயிற்சி செய்யவும். கோபத்தை அடக்கவும் அது உதவியாக இருக்கிறது.

பிரம்மப் பேரின்பம் ஆதி இல்லாதது; பல்வேறு வகைப்பட்ட துன்பங்கள் இல்லாதது; இத்தகைய இன்பத்தை நேராகவோ அல்லது தம்மை அறியாமலோ உணர்வது சுஷுப்தி மௌனம்; இது ஜீவன் முக்தர்களிடம் நிலவுகின்றது. எல்லாக் குணங்களோடும் கூடிய இந்த உலகத்தின் பொய்த்தோற்றத்தால் ஏமாற்றும் இயல்பை உறுதியாக உணர்ந்து கொண்ட பிறகு மனத்தை, அதில் உள்ள எல்லா ஐயங்களும் துடைத்தெறியப்பட்டுச் சுத்தமாக வைத்திருக்கும் நிலை, சுஷுப்தி மௌனமாகும். உலகம், யாவும் நிறைந்துள்ள பிரம்மத்தைத் தவிர வேறு அல்ல என்ற முடிவில் நிலை பெற்றிருப்பது, சுஷுப்தி மௌனமாகும். சத்தாகவும் அசத்தாகவும் உள்ளவை, அழியாத சிதாகாசத்தைத் தவிர வேறு அல்ல என்ற கருத்துடன் மனம் அமைதி பெற்றிருப்பதும், அனைத்திடத்தும் சமநோக்கு வைத்திருப்பதும், சுஷுப்தி மௌனமாகும்.

பிரம்மவாதிகள் கூடத் தங்களின் சாதனையின் தொடக்கத்தில், வாக்கு மௌனத்தைப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். "நான் வேதாந்தி. வாக்கு மௌனத்திற்கு அவசியம் இல்லை" என்ற கர்வத்தோடும் ஆணவத்தோடும் அவர்கள் திமிர் பிடித்தவர்களாக ஆகக் கூடாது. வேதாந்திக்குக் கூட, வாக்கு மௌனம், தொடக்கத்தில் பெரிய உதவியாக இருக்கிறது. உன்னுடைய சுற்றுப் புறச் சூழ்நிலைகள் காஷ்ட மௌனத்திற்கு உன்னை அனுமதிக்கவில்லையென்றால், நீ வாக்கு மௌனத்துடன் தொடங்கலாம். மௌனமாக இருப்பவன் ஜெபம், தியானம், லிகித ஜெபம்

ஆகியவற்றில் நிறைவாக ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும். மற்றவர்களுடன் அவன் கலந்து கொள்ளக் கூடாது. பேச்சின் சக்தியை ஆன்மீகச் சக்தியாகத் தூய்மை ஆக்கி அதைத் தியானத்திற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்போது தான் நீ ஓய்வு, சாந்தம், அமைதி, உள்முக ஆன்மீக வலிமை ஆகியவற்றை அனுபவிக்க முடியும்.

மௌனமாக இருப்பதனால் மிகுந்த நன்மையை அடையலாம் என்றும், மிகுந்த அமைதியையும் உள்முக வலிமையையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிக்க முடியும் என்றும் நீ உணரவேண்டும். அப்போது தான் நீ மௌனமாக இருப்பதனால் இன்புறுவாய். அப்போது தான் நீ ஒரு சொல்லைக் கூடச் சொல்ல முயற்சி செய்யமாட்டாய். சும்மா பிறர் போல் நடிக்கவோ அல்லது வற்புறுத்தப்பட்டோ பின்பற்றப்படும் கட்டாய மௌனத்தால் நீ அமைதியை இழப்பாய்; வருத்தம் அடைவாய்.

மௌனத்தின் போது நீ இனிதாகத் தற்சோதனை செய்து, சுய பரிசோதனையைப் பயிற்சி செய்யலாம். எண்ணங்களை நீ கண்காணிக்கலாம். மனத்தின் வழிகளையும் செயல்களையும் நீ புரிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு பொருளை விட்டு இன்னொரு பொருளுக்கு ஒரே கண நேரத்திற்குள், மனம் எப்படித் தாவுகின்றது என்பதை நீ கவனிக்க முடியும். மௌனப் பயிற்சியால் நீ அளவற்ற நன்மையை அடைய முடியும். மனத்தின் அமைதியே உண்மையான மௌனமாகும். உடம்பு செயலற்றிருப்பது, முடிவில் மன அமைதிக்கு அழைத்துச் செல்லும்.

மௌனம் மனோ சக்தியை வளர்க்கிறது; சங்கல்ப வேகத்தைத் தடுக்கிறது; பேசத் தூண்டும் உணர்வை

அடக்குகிறது; மன அமைதியைத் தருகிறது, பொறுத்துக் கொள்ளும் ஆற்றலை நீ பெறுவாய். நீ பொய் பேசமாட்டாய். பேச்சை நீ அடக்கி ஆளுவாய்.

மௌனம் மன உறுதியை வளர்க்கிறது. மௌனம், பேசத் தூண்டும் உணர்வுகளை அடக்குகிறது. கோபத்தை அடக்கவும் உண்மையைப் பின்பற்றவும் அது பெரிதும் துணை செய்கிறது. உணர்ச்சிகள் அடக்கப்படுகின்றன; எரிச்சல் தணிந்துவிடுகிறது. மௌனி சொற்களை அளந்து பயன்படுத்துகிறார்; அவருடைய பேச்சு மனத்தில் பதியத்தக்கதாக இருக்கிறது. சாதாரண மனிதர்களிடம் பேச்சில் கட்டுப்பாடு சிறிது கூட இல்லை. அவர்கள் விரும்பியவாறெல்லாம் மனம் போன போக்கில் பேசுகிறார்கள். பேச்சின் ஓட்டத்திற்கு அவர்கள் தடைவிதித்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. மௌனி, தம் வார்த்தை மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்துமா? இல்லையா என்பதையும், அது மற்றவர்களின் மனங்களில் எத்தகைய பதிவை உண்டாக்கும் என்பதையும், இவை போன்றவற்றையும் முதலில் சிந்திக்கின்றார். தம்முடைய பேச்சில் அவர் மிகவும் கவனமாக இருக்கிறார். அவர் ஆழ்ந்த சிந்தனையுள்ளவராகவும், மற்றவர்களின் சௌகரியங்களைப் பற்றி அன்புடன் நினைப்பவராகவும் இருக்கிறார். தம்முடைய வாயிலிருந்து வார்த்தை வெளிப்படுவதற்கு முன்பு அவர் அதைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கின்றார். மௌனி, தனிமையில் நீண்ட காலத்திற்குக் கூடத் தங்கியிருக்க முடியும். உலகப் பற்றுள்ள வாயாடி, தனிமையில் சில மணி நேரங்கள் கூட தங்கியிருக்க முடியாது. அவன் எப்போதும் கூட்டத்தோடு இருக்க விரும்புகிறான். மௌனத்தின் அனுகூலங்களைச் சொற்களால் விளக்கிச் சொல்ல

முடியாது. பயிற்சி செய்; அமைதியை உணர்; பேசாதிருப்பதன் மகிழ்ச்சியை உனக்குள் அனுபவி.

சமஸ்கிருதப் படிப்பு, சிலரை மிகுந்த வாயாடிகளாக ஆக்கிவிடுகிறது; அவர்கள் தங்களின் புலமைத் திறமையை மற்றவர்களுக்குக் காட்டுவதற்காக அவர்களுடன் அவசியமற்ற வாக்குவாதங்களில் இறங்கும்படி அது அவர்களைத் தூண்டிவிடுகிறது. கல்விச் செருக்கு அல்லது கற்ற அறிவை வீணாக வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுதல், சமஸ்கிருத அறிஞர்கள் சிலரின் தனிக்குணமாக உள்ளது. இத்தகைய பயனில்லாத பேச்சுக்களில் எவ்வளவு சக்தி வீணாகிறது? சக்தியைப் பாதுகாத்து வைத்தால் அதைத் தெய்வீகச் சிந்தனையில் செலவிட்டு எவ்வளவு நன்மை அடையலாம்!

நோயுற்றுள்ள காலங்களில் மௌனமாக இருப்பது மிகுந்த மன அமைதியைத் தருகிறது. மன எரிச்சலைக் கூட அது தணித்துவிடும். பயனற்ற பேச்சினால் சக்தி வீணாகிறது. மௌனம் சக்தியைப் பாதுகாக்கிறது; அதனால், மனத்தால் மிகுந்த அளவு சிந்திக்க முடியும்; உடம்பால் மிகுந்த அளவு பணி செய்ய முடியும். நீ பெரும் அளவு தியானம் செய்யமுடியும். மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கு அது அற்புதமான சாந்தத்தை உண்டாக்குகிறது. மௌனத்தைப் பழகுவதால் பேசும் சக்தி, ஓஜஸ் சக்தியாக அல்லது ஆன்மீகச் சக்தியாக மெதுவாக மாற்றப்படுகிறது அல்லது உயர்த்தப்படுகிறது. உன்னுடைய ஆன்மீக வளர்ச்சிக்காக, மௌனமாக இரு; நீ ஒரு பெரிய யோகி என்று பொதுமக்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக நீ மௌனத்தைப் பின்பற்றாதே. நீ எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் உன் நோக்கங்களை எப்போதும் ஆழ்ந்து பரிசோதனை செய்து பார்.

உணவை உண்ணும் போது மௌனமாக இரு. தனியாக வாழ். மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகாதே. சாடைகளையும் சைகைகளையும் ஊ-ஊ-ஊ ஓசைகளையும் செய்யாதே. இந்த ஊ-ஊ-ஊ,பேசுவதற்குச் சமம். இது பேசுவதைக் காட்டிலும் மிகவும் மோசம். ஊ-ஊ-ஊ ஓசையினால் அதிகமான சக்தி வீணாகிறது.

ஏப்போதும் வேலை செய்து கொண்டிருப்பவர்கள் நாள்தோறும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது மௌனமாக இருக்கவேண்டும். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில், நாள் முழுவதும் அல்லது ஆறு மணி நேரம் மௌனமாக இரு. நீ ஒழுங்காக மௌனமாக இருக்கிறாய் என்று தெரிந்தால் மக்கள் கூட அந்த நேரத்தில் வந்து உன்னைத் தொந்தரவு செய்யமாட்டார்கள். மௌன நேரத்தை ஜெபத்திலும் தியானத்திலும் பயன்படுத்து. காலை நேரத்தில் நீ தியானம் செய்யும்போது பேசாமல் இருக்கும் நேரங்களுடன், காலையில் அல்லது மாலையில் உனக்குச் சௌகரியமாக இருக்கும் வேளையில் நீ மௌனமாக இருக்க வேண்டும். தியானம் செய்யும் போது காலையில் நீ பேசாமல் கழிக்கும் நேரங்களிலும் மௌனமாக இருப்பதாக நீ கருதினால், உறங்குவதைக் கூட நீ மௌனம் என்று கருதலாம்.

நீ மௌனமாக இருப்பதற்குச் சந்தர்ப்பங்கள் தடைசெய்தால், நீண்ட பேச்சு, வெறும்பேச்சு, வீண்பேச்சு ஆகிய அனாவசியமான எல்லாப் பேச்சுக்களையும் தவிர்த்துவிடு; எல்லா வகையான பயனற்ற வாக்குவாதங்களையும் தர்க்கங்களையும் நிறுத்திவிடு; முடிந்த அளவு கூட்டத்திலிருந்து விலகி இரு.

நீ மௌனமாக இருப்பதற்கு இடம் தகுந்ததாக இல்லையென்றால், உன் நண்பர்கள் வந்து தொந்தரவு செய்யாத, ஏதேனும் ஒரு தனி இடத்திற்குப் போ.

சில காலம் நீ தனி இடத்திலிருந்து கொண்டு மௌனமாக இருப்பது நல்லது; வளர்ச்சி பெற முயற்சி செய். நீ நிறை நிலை பெற்ற பிறகு, சிறிது நேரத்தில் நீ அற்புதங்களைச் செய்ய முடியும்.

நீ நாற்பது நாட்களுக்கு அனுஷ்டானம் செய்ய விரும்பினால், நீ இந்த நாற்பது நாட்களும் முழுமையாக மௌனத்தைப் பின்பற்று. உனக்கு அற்புதமான அமைதியும் ஆன்மீக முன்னேற்றமும் உண்டாகும். ரிஷிகேசம், ஹரித்துவாரம், பிரயாகை ஆகிய இடங்களில் கங்கையின் கரையில் அனுஷ்டானம் செய். வீட்டில் உள்ள பெண்கள் அதிகமாக வாயரட்டை பேசுகிறார்கள். அவர்கள் வீட்டில் எப்போதும் ஏதாவது தொல்லையை உண்டாக்கி விடுகிறார்கள். மாமியார்களும் மருமகள் மார்களும் ஒரு வினாடி கூட அமைதியாக இருக்க மாட்டார்கள். வீட்டில் ஏதேனும் உரசல் நடந்து கொண்டிருக்கும். நீ அனுஷ்டானம் செய்ய விரும்பும் போதெல்லாம் தனி இடத்தை நாடுவாயாக.

நீண்ட மௌனமும், நீண்ட நேரக் காஷ்டமௌனமும் அவசியம் இல்லை. நீண்ட கால மௌனம் பண்படாத, வளர்ச்சி பெறாத சாதகருக்குத் தீங்கு செய்கிறது. ஒரு மாதம் மௌனமாக இரு; பிறகு நிறுத்து; மீண்டும் தொடர்ந்து மௌனமாக இரு. மௌனத்தை நீண்ட காலத்திற்கு நீட்டிக்காதே. சில நாட்கள் அல்லது ஒரு மாதம் மௌனமாக இருப்பது, மனத்தையும் பேசும் கருவியையும் கட்டுப்படுத்தச் சாதகர்களுக்கு அளவற்ற

நன்மை புரியும். எல்லையற்ற சக்தி பாதுகாக்கப்பட முடியும். அளவற்ற அமைதியைக் கூட நீ உணர்வாய்.

நீண்ட காலம் நீ மௌனமாக இருக்கலாம்; ஆனால் உனக்குத் தொந்தரவு ஏற்பட்டால், ஜெபத்திலும் தியானத்திலும் நேரத்தை நீ பயன்படுத்த முடியவில்லையென்றால், உடனே மௌனத்தை நிறுத்திவிடு. அளந்து பேசும் மனிதனாக ஆவதற்கு நீ முயற்சி செய். இது தன்னளவில் மௌனமே. ஆறு மாதங்களுக்குத் தாராளமாகப் பேசுவதும், பிறகு எஞ்சியுள்ள ஆறு மாதங்களுக்கு மௌனமாக இருப்பதும் சிறிதளவு கூடப் பயன்தராது.

மௌனத்தைப் படிப்படியாகப் பழக வேண்டும்; திடீரென்று பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்களுக்கு மௌனத்தைப் பின்பற்ற உன்னால் முடியாது. நாள்தோறும் இரண்டு அல்லது மூன்று மணிநேரமும், அல்லது விடுமுறை நாட்களில் இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் மௌனத்தைப் பின்பற்றப் பழகியவர்கள், ஒரு வாரம் அல்லது பதினைந்து நாட்களுக்கு மௌனத்தைப் பின்பற்ற முடியும். மௌனத்தின் மதிப்பை நீ தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நாள்தோறும் இரண்டு மணி நேரம் மௌனத்தைப் பின்பற்று. மெதுவாக அதை ஆறு மணி நேரத்திற்கும், இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்திற்கும், மாதத்தில் இரண்டு நாட்களுக்கும், பிறகு ஒரு வாரத்திற்கும் என்று இவ்வாறு அதிகரித்துக் கொள்.

பேசும் சக்தியைக் கட்டுப்படுத்தி, ஜெபம், தியானம் முதலான ஆன்மீகப் பணிகளில் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தவில்லையென்றால் நிறைநிலைக்கு அது உயர்த்தப்படவில்லையென்றால், கட்டுக்கு அடங்காமல் போய் ஊ-ஊ-ஊ ஓசைகளின் வடிவில் அது

தோன்றுகின்றது அல்லது வெடிக்கின்றது; பல்வேறு வகையான சைகைகளையும், பல்வேறு வகையான சப்தங்களையும் அது உண்டாக்குகின்றது. சாதாரணமாகப் பேசுவதைக் காட்டிலும் இத்தகைய சைகைகளைக் காட்டுவதனால் அதிகமான சக்தி இழப்பு ஏற்படுகிறது.

மௌனமாக இருக்கும்போது நீ எந்தச் சைகைகளையும், கைகளின் பல்வேறு வகையான அசைவுகளையும் காட்டக் கூடாது; ஊ-ஊ-ஊ என்று சொல்லக் கூடாது. இது பேசுவதை விட மோசமானது. ஏதாவது அத்தியாவசியத் தேவை ஏற்பட்டால், நீ ஒரு காகிதத் துண்டில் எழுதலாம். இத்தகைய துண்டுகளைக்கூடத் தவிர்க்க நீ முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

மௌனமாக இருக்கும் காலத்தில் சர்க்கரை இல்லாமல் பாலைப் பருகு; உப்பில்லாமல் பருப்பு, காய்கறிகளை உண், இது நாக்கின் கட்டுப்பாடு. பாலுக்குச் சர்க்கரையைச் சேர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பாலில் ஏற்கனவே பால் - சர்க்கரை உள்ளது. பழக்கத்தின் வேகத்தினால் தான் மனிதன் தன் ருசியைத் திருப்தி செய்வதற்காகச் சர்க்கரையைச் சேர்க்கிறான். சர்க்கரை இல்லாத இயற்கையான பால் தனக்கே உரிய இனிய இயல்பான சுவையைக் கொண்டுள்ளது. நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தினால் மற்ற எல்லா இந்திரியங்களையும் சுலபமாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும். நாக்கு மிகவும் விஷமத்தனமுள்ள இந்திரியம். நாக்கின் அடக்கம் உண்மையில் மன அடக்கம் ஆகிறது. ஒவ்வொரு வாசனையின் வெற்றியும் மனோசக்தியை வளர்க்கிறது; மற்றொரு வாசனையை சுலபமாக வெற்றி கொள்ளத் தகுந்த சக்தியை அது தருகிறது.

தனிமையில் மௌனமாக இருக்கும் போது துறவு (மனத் துறவு) வாழ்க்கையை வாழ முயற்சி செய். "நான்

நன்மை புரியும். எல்லையற்ற சக்தி பாதுகாக்கப்பட முடியும். அளவற்ற அமைதியைக் கூட நீ உணர்வாய்.

நீண்ட காலம் நீ மௌனமாக இருக்கலாம்; ஆனால் உனக்குத் தொந்தரவு ஏற்பட்டால், ஜெபத்திலும் தியானத்திலும் நேரத்தை நீ பயன்படுத்த முடியவில்லையென்றால், உடனே மௌனத்தை நிறுத்திவிடு. அளந்து பேசும் மனிதனாக ஆவதற்கு நீ முயற்சி செய். இது தன்னளவில் மௌனமே. ஆறு மாதங்களுக்குத் தாராளமாகப் பேசுவதும், பிறகு எஞ்சியுள்ள ஆறு மாதங்களுக்கு மௌனமாக இருப்பதும் சிறிதளவு கூடப் பயன்தராது.

மௌனத்தைப் படிப்படியாகப் பழக வேண்டும்; திடீரென்று பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்களுக்கு மௌனத்தைப் பின்பற்ற உன்னால் முடியாது. நாள்தோறும் இரண்டு அல்லது மூன்று மணிநேரமும், அல்லது விடுமுறை நாட்களில் இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் மௌனத்தைப் பின்பற்றப் பழகியவர்கள், ஒரு வாரம் அல்லது பதினைந்து நாட்களுக்கு மௌனத்தைப் பின்பற்ற முடியும். மௌனத்தின் மதிப்பை நீ தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நாள்தோறும் இரண்டு மணி நேரம் மௌனத்தைப் பின்பற்று. மெதுவாக அதை ஆறு மணி நேரத்திற்கும், இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்திற்கும், மாதத்தில் இரண்டு நாட்களுக்கும், பிறகு ஒரு வாரத்திற்கும் என்று இவ்வாறு அதிகரித்துக் கொள்.

பேசும் சக்தியைக் கட்டுப்படுத்தி, ஜெபம், தியானம் முதலான ஆன்மீகப் பணிகளில் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தவில்லையென்றால் நிறைநிலைக்கு அது உயர்த்தப்படவில்லையென்றால், கட்டுக்கு அடங்காமல் போய் ஊ-ஊ-ஊ ஓசைகளின் வடிவில் அது

தோன்றுகின்றது அல்லது வெடிக்கின்றது; பல்வேறு வகையான சைகைகளையும், பல்வேறு வகையான சப்தங்களையும் அது உண்டாக்குகின்றது. சாதாரணமாகப் பேசுவதைக் காட்டிலும் இத்தகைய சைகைகளைக் காட்டுவதனால் அதிகமான சக்தி இழப்பு ஏற்படுகிறது.

மௌனமாக இருக்கும்போது நீ எந்தச் சைகைகளையும், கைகளின் பல்வேறு வகையான அசைவுகளையும் காட்டக் கூடாது; ஊ-ஊ-ஊ என்று சொல்லக் கூடாது. இது பேசுவதை விட மோசமானது. ஏதாவது அத்தியாவசியத் தேவை ஏற்பட்டால், நீ ஒரு காகிதத் துண்டில் எழுதலாம். இத்தகைய துண்டுகளைக்கூடத் தவிர்க்க நீ முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

மௌனமாக இருக்கும் காலத்தில் சர்க்கரை இல்லாமல் பாலைப் பருகு; உப்பில்லாமல் பருப்பு, காய்கறிகளை உண், இது நாக்கின் கட்டுப்பாடு. பாலுக்குச் சர்க்கரையைச் சேர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பாலில் ஏற்கனவே பால் - சர்க்கரை உள்ளது. பழக்கத்தின் வேகத்தினால் தான் மனிதன் தன் ருசியைத் திருப்தி செய்வதற்காகச் சர்க்கரையைச் சேர்க்கிறான். சர்க்கரை இல்லாத இயற்கையான பால் தனக்கே உரிய இனிய இயல்பான சுவையைக் கொண்டுள்ளது. நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தினால் மற்ற எல்லா இந்திரியங்களையும் சுலபமாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும். நாக்கு மிகவும் விஷமத்தனமுள்ள இந்திரியம். நாக்கின் அடக்கம் உண்மையில் மன அடக்கம் ஆகிறது. ஒவ்வொரு வாசனையின் வெற்றியும் மனோசக்தியை வளர்க்கிறது; மற்றொரு வாசனையை சுலபமாக வெற்றி கொள்ளத் தகுந்த சக்தியை அது தருகிறது.

தனிமையில் மௌனமாக இருக்கும் போது துறவு (மனத் துறவு) வாழ்க்கையை வாழ முயற்சி செய். "நான்

இல்லறத்தான் மட்டுமே. நான் இன்னும் துறவியாக வில்லை" என்று நீ கூறினால், இந்த எண்ணங்கள் மனத்திற்கு அதன் விருப்பமான வழிகளில் செல்ல நீண்டகால உயிர்ப்பிச்சை தந்துவிடும். ஆன்மீகப் பாதையில் பாதி அளவு என்பது கிடையாது. குறைந்தது சில நாட்களுக்குக்கூட மனத்திற்குச் சலுகை தரக்கூடாது. கடுமையான தவத்தைச் செய்யும் காலத்தில் பலவீனங்கள் எல்லாம் மாய்ந்துவிடும். நீ விரைவாக வளர்ச்சி பெறுவாய். தீவிரமான கட்டுப்பாடு இல்லாமல் மனத்தைத் தடுத்து நிறுத்தமுடியாது.

தனி இடத்தில் மௌனமாக இருக்கும் போது நீ செய்தித்தாள்களை வாசிக்கக் கூடாது. செய்தித் தாள்களை வாசிப்பது உலகியல் சம்ஸ்காரங்களுக்குப் புத்துயிர் தந்து உன் மன அமைதியைக் கெடுக்கும். நீ இமயமலையில் வாழ்ந்தாலும் கூட, நாள் முழுவதும் நீ சமவெளிகளில் இருப்பாய். மௌனமாக இருப்பதனால் நீ பெரும் அளவில் நன்மை பெறமாட்டாய். உன்னுடைய தியானம் மிகவும் மோசமாகப் பாதிக்கப்படும்.

மௌனமாக இருக்கும்போது மிக அதிகமான அளவில் துண்டுக் காகிதங்களில் நீ எழுதக் கூடாது அல்லது கற்பலகையில் எழுதக் கூடாது அல்லது உன் அருகில் இருப்பவர்களுக்கு உன் எண்ணங்களைத் தெரிவிப்பதற் காக உன் முன்னங்கையில் விரல்களால் எழுதிக் காட்டக் கூடாது. நீ சிரிக்கக் கூடாது. இவையாவும் மௌனத்தை முறிப்பவை ஆகும். பேசுவதை விட, இவையாவும் மிகவும் மோசமானவை ஆகும்.

உன் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள். உன் உணவு நியமங்கள் அல்லது உணவு குணங்கள் பற்றியும், உனக்கு உணவு எந்த நேரத்தில் பரிமாற வேண்டும் என்பதைப்

பற்றியும் உனக்குப் பணிவிடை செய்வோரிடம் முன் கூட்டியே சொல்லி நீ ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும். உணவில் அடிக்கடி நீ மாறுதல்களைச் செய்யக் கூடாது; எப்போதும் பல்வேறு உணவு வகைகளைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டும் இருக்கக் கூடாது. உன் அறையை நீயே துப்புரவு செய்து கொள்ள வேண்டும்; தண்ணீர் சேந்துவது, துணிகளைத் துவைப்பது, விளக்குகளைத் துடைத்து வைப்பது முதலான சாதாரண அன்றாடக் கடமைகளை நீயே செய்து கொள்ள வேண்டும். முகம்மழிப்பது, செருப்புகளைத் துடைத்து வைப்பது, வண்ணானுக்குத் துணிகளைச் சலவைக்குப் போடுவது பற்றி மிகுதியும் கவலைப்பட வேண்டாம். தெய்வீகச் சிந்தனைகளின் தொடர்ச்சிக்கு இவற்றால் எல்லாம், குந்தகம் ஏற்படும். உடலைப் பற்றியும் தாடி வளர்ப்பதைப் பற்றியும் அதிகம் சிந்திக்காதே. ஆத்மாவைப் பற்றி அல்லது கடவுளைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்.

மனம், தனக்கொரு வாய்ப்பு நேரும் போதெல்லாம் சாதகனை அறியாமை என்னும் அதலபாதாளத்தில் தூக்கி எறிவதற்குக் காத்துக் கொண்டிருக்கும். ஆதலால் மிகவும் விழிப்போடும் கவனத்தோடும் இரு.

மௌனத்தின் வாயிலாக நீ அமைதி பெறுக. மௌனத்தின் வாயிலாக நீ அளப்பரிய அமைதிக் கடலில் நுழைக. மௌனத்தின் வாயிலாக நீ மகா மௌனி அல்லது ஜீவன்முக்தனாக ஆவாயாக. எந்த முறிவும் ஏற்படாமல் மௌன விரதத்தைப் பின்பற்றும் வலிமையை உனக்கு ஆண்டவன் வழங்குவாராக! ஓம் சாந்தி!

8. பிரம்மச்சரிய சாதனை

எண்ணத்திலும், பேச்சிலும், செயலிலும் தூய்மையாக இருப்பதே பிரம்மச்சரியம். பிரம்மச்சரியத்தில், பால் உறுப்பின் அல்லது சந்ததியை விருத்தி செய்யும் இந்திரியத்தின் கட்டுப்பாடு மாத்திரம் அல்ல; ஏனைய இந்திரியங்களின் கட்டுப்பாடும்கூட அடங்கியுள்ளது. விரிந்த பொருளில், பிரம்மச்சரியத்தின் விளக்கம் இதுவே. பிரம்மச்சரியம் இரண்டு வகைப்படும்; உடம்பாலும் மனத்தாலும் அமைவது. உடலளவில் நிகழ்வது உடம்பின் கட்டுப்பாடு; மனத்தளவில் நிகழ்வது கெட்ட எண்ணங்களின் கட்டுப்பாடு. மனநிலை பிரம்மச்சரியத்தில், காம எண்ணம் ஒன்று கூட மனத்தில் ஒரு போதும் நுழையாது. விழிப்பு நிலை போலவே கனவுநிலையிலும், உடலிச்சை பற்றிய எண்ணங்கள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுபட்டிருப்பதே கடுமையான பிரம்மச்சரியம்.

உன் வாழ்வுக்கு ஆதாரமாகவுள்ள வீரியமாகிய உயிர்ச் சத்து உனக்கு ஒரு பெரிய செல்வக் களஞ்சியமாகும். அது இரத்தத்தின் சாரமான அம்சம். பிரம்மச்சரியம் உண்மையில் விலையுயர்ந்த மணி. அது நோய்கள், மூப்பு, மரணங்களை அழிக்கவல்ல மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த மருந்து அல்லது அமிர்தம். உண்மையில், பிரம்மச்சரியத்தின் தன்மையே இந்த ஆத்மாவாக அல்லது அமரத்துவ உயிராக உள்ளது. ஆத்மா, பிரம்மச்சரியத்தில் குடி கொண்டுள்ளது.

வீரியம், வாழ்வின், எண்ணத்தின், அறிவின், உள்ளுணர்வின் சாரமாக உள்ளது. வீரியம் ஒரு முறை இழக்கப்பட்டால், உன் ஆயுட்காலத்தில் பாதாம் பருப்பு, நரம்புகளுக்குச் சக்தியளிக்கும் ஊட்டச் சத்து மருந்துகள், பால், பாலேடு, மகரத்வஜலேகியம் முதலியவற்றை

யெல்லாம் எவ்வளவுதான் சாப்பிட்டாலும், ஒரு போதும் அதைத் திரும்பப் பெறமுடியாது. இந்த திரவத்தை மிகவும் கவனமாகச் சேமித்துப் பாதுகாத்து வந்தால் அது எல்லாப் பூட்டுக்களையும் திறக்கவல்ல சாவியாக உனக்கு உதவிபுரிகிறது; பேரின்பச் சொர்க்கவாசலில் அல்லது கடவுள் அல்லது ஆத்மாவின் சாம்ராஜ்யத்தின் கதவு களைத் திறக்க உதவுகின்றது; வாழ்க்கையில் எல்லா வகையான மிக உயர்ந்த பேறுகளைப் பெறவும் அது உதவுகின்றது. பிரம்மச்சரியத்தினால் தான், பழங்காலத்தில் முனிபுங்கவர்கள் மரணத்தை வெற்றி கொண்டு, மகிழ்ச்சியும் பேரின்பமும் நிலவும் அமரத்துவ வீடு பேற்றையும் அடைந்தார்கள்.

பிரம்மச்சரியம் இல்லாமல் நீ உடல் நலத்தையும் ஆன்மீக வாழ்வையும் பெறமுடியாது. வாழ்வின் ஒவ்வொரு துறையிலும் பெறும் வெற்றிக்கு ஆதார சுருதி, பிரம்மச்சரியம். யாவும் கடந்த பேரின்ப நிலையில் வாசல் வழியாக அமைந்து பிரம்மச்சரியம் உதவுகிறது. மோட்சத்தின் கதவை அது திறக்கிறது. சித்திகளும் ரித்திகளும் (மனோசக்திகளும்) பிரம்மச்சரியத்தின் காலடியில் உருளுகின்றன. பிரம்மச்சரியத்தின் கம்பீரத்தையும் பெருமையையும் யார் விளக்க முடியும்? பிரம்மச்சரியம் அல்லது களங்கமற்ற தூய்மையே மிகச் சிறந்த தவம். பிரம்மச்சரிய விரதம் பூண்டவரால் அடையமுடியாத பொருள் எதுவும் இந்த உலகத்தில் இல்லை. உலகம் முழுவதையுமே அவனால் அசைக்க முடியும்.

வாழ்க்கை, பொலிவு, வலிவு, உயிர்ச்சத்து, நினைவு, செல்வம், புகழ், புனிதம், பரம்பொருளினிடத்துப் பக்தி ஆகிய அனைத்தையும் போக நுகர்ச்சி அழிக்கிறது.

உடம்பிலிருந்து உயிர்ச்சக்தியை வெளியேற்றுவதினால் மரணம் விரைவில் வரவழைக்கப்படுகிறது. அதைச் சேமித்துப் பாதுகாப்பதனால் ஆயுள் காக்கப்படுகிறது; நீட்டிக்கப்படுகிறது. தங்களின் வீரியத்தை அல்லது உயிர்ச் சக்தியை அதிக அளவில் இழந்துவிட்டவர்கள் எளிதில் எரிச்சல் அடைகிறார்கள்; சோம்பலை அடைகிறார்கள். எந்த நோய்க்கும் அவர்கள் எளிதில் இரையாகிறார்கள். உரிய காலத்திறகு முந்தியே அவர்கள் அகால மரணம் அடைகிறார்கள்.

பிரம்மச்சரியக் குறைவினால் அல்லது விந்து சக்தியை வீணாக்குவதனால் மக்கள் உடம்பாலும், மனத்தாலும், ஒழுக்கத்தாலும் பலவீனம் அடைகிறார்கள். இத்தகையவர் அற்பக் காரணங்களுக்காக எளிதில் எரிச்சல் அடைகிறார்கள். பல்வேறு நோய்களுக்கும் அகால மரணத்திற்கும் அவர்கள் பலியாகிறார்கள்.

இந்த முடிவை அடைவதற்கான நீண்டபாதையை அமைத்துக் கொடுப்பவை, நன்கு கட்டுப்பாடமைந்த வாழ்க்கை, சமயஞானநூல்களைப் படித்தல், சத்சங்கம், ஜெபம், தியானம், சாத்துவீக உணவு, அன்றாடம் தற்சோதனை செய்தல், சதாச்சாரப்பழக்கம், மூன்று வகையான தவங்கள் இவை போன்ற ஏனைய ஆன்மீக ஒழுக்கங்கள் ஆகியவையாகும்.

பிரம்மச்சரிய ஒழுக்கத்தைப் பழகி வருவதனால் எந்த ஓர் ஆபத்தோ, அல்லது எந்த ஒரு நோயோ அல்லது விரும்பத்தகாத எந்த ஒரு வினாவோ ஏற்பட்டுவிடாது; மேலை நாட்டு உளநூல் வல்லுநர்கள் இதனால், பல்வேறு வகையான சிக்கல்கள் தோன்றும் என்று தவறாகப் பழி சுமத்துகிறார்கள். இந்த விஷயத்தைப் பற்றிய செய்முறை அறிவு அவர்களின் கைவசம் இல்லை. திருப்தி

அடையாத விந்து சக்தியால் உண்டாகும் பல்வேறு சிக்கல்கள், அச்சம், நடுக்கம் போன்ற மாறுவேடங்களில் தோன்றுகின்றன என்று அவர்கள் தவறான, ஆதாரமற்ற, கற்பனை எண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படுகின்ற மிதமிஞ்சிய கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை, கவலை, மனச்சோர்வுகளால் அமைகின்ற மனத்தின் ஒரு நோயுற்ற நிலைதான் அது.

ஆபாசப் படங்களைப் பார்க்கவேண்டாம். மட்டரகமான சொற்களைப் பேசவேண்டாம். காமத்தைத் தூண்டிவிட்டு மனத்தில் களங்கம் மிகுந்த விரும்பத்தகாத உணர்வுகளை உண்டாக்கும் கதை நூல்களைப் படிக்க வேண்டாம். தீயவர் கூட்டுறவைப் புறக்கணித்துவிடு. திரைப்படங்களைப் பார்க்கப் போக வேண்டாம். நலந்தருகின்ற மென்மையான சாத்துவீக உணவை உண். விந்து சக்தியை ஆன்மீகச் சக்தியாக உருமாற்றம் செய். இந்த ஓஜஸ் சக்தி, உயர்ந்த எண்ணங்களாலும், ஜெபம், கீர்த்தனைகளைப் பழகுவதனாலும் உருவாகின்றது; விசாரம் அல்லது ஆன்மீக விசாரணை, பிராணாயாமம் சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், கீதை, உபநிஷதங்கள் மற்றும் உள்ள சமய ஞான நூல்களைப் படித்தல் ஆகிய பயிற்சிகளும் இதற்கு இன்றியமையாதவை. மகாத்மாக்கள், யோகிகள், சாதுக்களின் கூட்டுறவாகிய சத்சங்கம் வேண்டும். பிரம்மச்சரியத்தில் நீ நிலை பெறுவாய். விந்து சக்தி உயர்வடையும். பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றிப் பதஞ்சலி மகரிஷி, "பிரம்மச்சரிய விரதத்தில் நிலை பெற்றிருந்தால் தேக பலமும் மனோ பலமும் உண்டாகின்றன" என்று கூறுகின்றார்.

பிரம்மச்சரிய விரதத்தினால் ஜீவதாரச் சக்தி சேமிக்கப்பட்டால் அது ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது; ஆன்மீக அறிவாற்றல்கள் மேலும் வளர்ச்சி பெறுகின்றன. ஞானத்தோடும், மூளையுடனும் ஜீவசக்திக்கு மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. விவேகம், ஒழுக்கம், ஆன்மீகம் ஆகியவற்றுடன் அதற்கு உறவு உண்டு. ஒருவருடைய உடம்பில் இன்றியமையாத இந்தச் சக்தி பாதுகாக்கப்படவில்லை என்றால், அவர் யோகத்தில் வெற்றி பெற முடியாது. யோகி ஒருவர் பெறும் இந்த வலிமை அவருடைய உடம்பின் அளவில் மட்டும் அமைவதன்று; அவருடைய மனம், விவேகம், ஒழுக்கம், ஆன்மீகம், சித்தி பெறுதல் ஆகியவற்றின் அளவிலும் அமைவதாகும். இதனால் ஒருவர், மற்றவர்களுக்கு, அவர்களுக்குத் தெரியாமலே, அறிவைப் புகட்ட முடியும்.

பிரம்மச்சரியம், சாதகர் ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய அடிப்படையான தகுதியாகும். மெய்யுணர்வு பெறுவதற்கு இது மிகவும் முக்கியமான நற்குணம் ஆகும். மனமொழி மெய்களில் தூய்மையாக இருப்பது பிரம்மச்சரியம். காமம், எண்ணத்தின் அளவில் கூட மனத்தில் நுழையக் கூடாது. தன்னடக்கம் இல்லாமல் யோகத்தையோ, ஆன்மீக முன்னேற்றத்தையோ அடைய முடியாது.

9. உள்முக விருத்தியின் சாதனை

தேடு, தெரிந்துகொள், தெளிவு பெறு - இம்மும்மை மொழியை நினைவில்கொள். தேடுதல் என்பது சுருதிகளைக் கேட்டலாகிய "சிரவணம்". இது, உண்மையைத் தெரிந்துகொள்வதற்கான தேடுதலாகும். தெரிந்து கொள்வது என்பது, புண்ணிய நூல்களிலிருந்தும் புனித குருவுனிடமிருந்தும் கேட்டதைச்

சிந்தித்தலாய "மௌனம்". தெளிவு பெறுதல் என்பது, "நான் பிரம்மம்" என்ற ஒரு கருத்தைப் பற்றி ஆழ்ந்து, நீண்ட நேரம் தொடர்ந்து செய்யும் தியானமாகிய "நிதித் தியாசனம்", இதனால் நேரடியான ஆன்மீக ஆத்மானுபூதி - சாக்ஷாத்காரம் உண்டாகின்றது. மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்கு, வேதாந்த முறையின்படி, மூன்று வழிகள் உள்ளன.

பொருளின் பங்குகளின் மோகத்திலிருந்து விடுபடவும், வைராக்கியத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவும் உதவுகின்ற, இன்னொரு வகையான மும்மை மொழி உள்ளது. இது, ஆதிசங்கரர் அருளியுள்ள போதனையாகும். ஒரு பொருளின் பக்கமோ அல்லது ஒரு பெண்ணின் பக்கமோ நீ கவர்ந்திழுக்கப்பட்ட உடனே, இந்த மும்மை மொழியை விரைவாக நினைவுக்குக் கொண்டுவா. ஒரு பொருளின் அல்லது ஒரு பெண்ணின் பல்வேறு வகையான உறுப்புக்களையும் கூறு கூறாக ஆராய்ந்து பார். இவற்றின் உண்மையான இயல்புகளைத் தெரிந்து கொள். பிறகு அவற்றை அலட்சியம் செய். (ஆசையைத் தியாகம் செய்து விடு). இந்த வாய்பாட்டைத் தொடர்ந்து திரும்பத் திரும்பப் பின்பற்றுவதனால் நீ அளவற்ற நன்மையைப் பெறுவாய். இது வைராக்கியத்தைத் தூண்டிவிடும். பொருளின்பங்களை நாடி மனம் ஓடாது. உலகியல் பொருள்களைக் காண அது கூசும். பொருள்களின் மீது உண்டாகும் கவர்ச்சி மெதுவாக மறைந்துவிடும். இந்த வழியால் கணிசமான நன்மையை நான் பெற்றுள்ளேன். பொருள்களின் மீது உண்டாகும் கவர்ச்சியை முற்றிலும் இழந்துவிட்ட மனம், இதயத்தை, 'தன் யதாஸ்தானமாகிய' தன் சொந்த, ஆரம்ப இடமாகிய தெய்வத்தை நாடிச் செல்லுகிறது. இது உள்முக விருத்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

10. கூர்ந்து கவனிப்பதனால் செய்யும் சாதனை

மற்றவர்களின் குற்றங்களைக் காண்பது போலவே ஒருவன் தன் குற்றங்களை தான் காண்பானாகில் அவன் விரைவில் ஒரு மகாத்மாவாக ஆகிவிடுவான். உண்மையின்பால் இடையறாத விசுவாசம் கொள்; அதன் பொருட்டு உன் உடைமைகள் எல்லாவற்றையும் இழக்கவும் தியாகம் செய்யவும் தயாராக இரு.

உன் கடந்த காலத்தவறுகளையும் தோல்விகளையும் பற்றிச் சிந்தனை செய்யாதே;அதனால் உன் உள்ளத்தில் வருத்தமும், வேதனையும் சோர்வும் நிரம்பிவிடும், நன்மை ஏற்படாது. இனிமேல் அக்குற்றங்களைச் செய்யாதே. எச்சரிக்கையாக இரு. உனக்குத் தோல்விகளை ஏற்படுத்திய காரணங்களை மட்டும் எண்ணிப் பார்த்து அவற்றை நீக்குவதற்கு முயற்சி செய். இனிமேல் அவை நிகழாமல் இருக்குமாறு கூர்ந்து கவனித்து விழிப்புடன் இரு. புதிய சக்தியாலும் நற்குணங்களாலும் உனக்கு நீயே வலிமையை ஊட்டு. உன் மனோசக்தியை மெதுவாக வளர்த்துக் கொள்.

11. தன்னையே ஆய்வதாகிய சாதனை

நாள்தோறும் தன்னை ஆய்வது அல்லது தற்சோதனை செய்வது தவிர்க்கமுடியாத தேவையாகும். அப்போது தான் நீ உன் குறைபாடுகளை அகற்றி ஆன்மீகத்தில் துரிதமாக வளர்ச்சியைப் பெற முடியும். ஒரு தோட்டக்காரன் இளஞ்செடிகளை மிகவும் கவனத்துடன் கண்காணிக்கின்றான். அவன் நாள்தோறும் களைகளைப் பறித்து எறிகிறான். அவைகளைச் சுற்றிலும் வலிமைவாய்ந்த ஒரு வேலியை அமைக்கின்றான். சரியான நேரத்தில் அவன் அவற்றுக்கு நீர் பாய்ச்சுகின்றான். அதன் பிறகுதான் அவை அழகாக

வளர்ந்து விரைவில் கனிகளைத் தருகின்றன. அவ்வாறே, நாள்தோறும் உள்முக ஆய்வாலும் தற்சோதனையாலும் நீ உன் குறைபாடுகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைத் தகுந்த வழிகளால் களைந்தெறிய வேண்டும். ஒரு வழி பயன்தரவில்லையென்றால் நீ ஒரு கூட்டு வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும். வழிபாடு பயன்தர வில்லையென்றால் நீ ஞானிகளின் கூட்டுறவாகிய சத்சங்கத்தை அடைக்கலம் அடைய வேண்டும். பிராணாயாமம், தியானம், உணவுக் கட்டுப்பாடு, ஆராய்ச்சி ஆகியவற்றினிடம் அடைக்கலம் புக வேண்டும். உள்ளுனர் மனத்தின் மேற்பரப்பில் புலப்படும் அகந்தை, கபடம், காமம், சினம் முதலிய பெரிய அலைகளை மட்டும் அல்லாமல், அடிமனத்தின் நீரோட்டத்தில் ஒளிந்து கொண்டுள்ள, அவற்றின் நுட்பமான பதிவுகளையும் நீ அழித்தாக வேண்டும். அப்போது தான் நீ முற்றிலும் பாதுகாப்பாக இருக்கமுடியும்.

இந்த நுட்பமான பதிவுகள் மிக்வும் அபாயகர மானவை. அவைகள் திருடர்களைப் போல் மறைந்திருந்து நீ அஜாக்கிரதையாக இருக்கும் போது, நீ சிறிதே உறங்கிடும்போது, உன் வைராக்கியம் தேய்வடையும் போது, நாள்தோறும் செய்யும் உன் ஆன்மீகப் பயிற்சியில் நீ சிறிது தளரும்போது, நீ எரிச்சலூட்டப்படும் போது அவைகள் உன்னைத் தாக்குகின்றன. பல்வேறு சமயங்களிலும் நீ பொறுக்க முடியாத அளவுக்கு எரிச்சலூட்டப்படும் போதும், நாள் தோறும் விடாமல் செய்யும் உள்முக ஆய்வையும் தற்சோதனையையும் நீ பயிற்சி செய்யாமல் இருக்கும் போதும், இக்குறைபாடுகள் உன்னிடம் தலைகாட்ட வில்லை என்றால், அவற்றின் நுட்பமான பதிவுகள் கூட அழிக்கப்பட்டுவிட்டன என்று நீ உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இப்போது நீ

பாதுகாப்பாக இருக்கின்றார். உள்முக ஆய்வையும் தற்சோதனையையும் பயிற்சி செய்வதற்குப் பொறுமை, இடைவிடாத முயற்சி, அட்டையைப் போன்ற உறுதி, இன ஒருமைப்பாடு, தளராத துணிவு, அசைக்க முடியாத தீர்மானம், நுண்ணிய விவேகம், தைரியம் முதலியன வேண்டியுள்ளன. ஆனால் விலைமதிக்கமுடியாத அரியதொரு பரிசை பெறுவாய். அந்த மதிப்புயர்ந்த பயன், அமரத்துவம்; பரம் அமைதி, முடிவில்லாத பேரின்பம். இதன் பொருட்டு நீ மிக அதிகமான விலையைத் தரவேண்டியுள்ளது. ஆதலால் நாள்தோறும் நீ பயிற்சி செய்யும் போது முணுமுணுக்கக் கூடாது. ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு நீ உன் முழு மனத்தையும், இதயத்தையும், அறிவையும் உயிர்ப்பையும் ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தான் விரைவான வெற்றி சாத்தியமாகும். நாள்தோறும் எழுதும் ஆன்மீக நாட்குறிப்பை வைத்துக் கொண்டு இரவில் தன் ஆய்வையும் தற்சோதனையையும் செய்துவா. எவ்வளவு நல்ல செயல்களை நீ செய்தாய் என்பதையும், எத்தனை தவறுகளை நீ செய்தாய் என்பதையும் அடுத்தநாள் பகல் நேரத்தில் குறித்து வை. காலை வேளையில்," இன்று நான் சினத்திற்கு இடந்தர மாட்டேன், இன்று நான் பிரம்மச்சரியத்தைப் பழகுவேன். இன்று நான் உண்மையே பேசுவேன்", என்று தீர்மானம் செய்துகொள்.

12. பிரதிபக்ஷ பாவனையாகிய சாதனை

தீய எண்ணங்கள் உன் உள்ளத்தில் நுழைந்தால் அவற்றை விரட்டுவதற்கு உன் மனோசக்தியைப் பயன்படுத்தாதே. உனது சக்தியைத்தான் நீ இழந்துவிடுவாய். உனது வலிமையைத்தான் நீ இழந்து வருந்துவாய். உனக்கு நீயே களைப்பை உண்டாக்கிக்

கொள்ளுவாய். நீ எந்த அளவுக்கு முயற்சிகளைச் செய்கின்றாயோ அந்த அளவுக்கும் மேலாகத் தீய எண்ணங்கள் இரட்டை மடங்கு சக்தியுடன் திரும்பி வரும். அவைகள் மிகவும் விரைவாகவும் வரும். அந்த எண்ணங்கள் அதிகமான ஆற்றல் பெற்றவையாக ஆகிவிடும். அலட்சியமாக இரு. செயலற்று இரு. அவைகள் அதி விரைவில் நீங்கிவிடும். அல்லது அவற்றுக்கு எதிரான நல்ல எண்ணங்களை, அத்தீய எண்ணங்களுக்குப் பதிலாக, உன் உள்ளத்தில் நிரப்பு. இது பிரதிபட்ச பாவனை வழியாகும். அல்லது இறைவனது திருவுருவப் படத்தையும், மந்திரத்தையும் உற்சாக வேகத்துடன் சிந்தித்துத் தியானம் செய் அல்லது பிரார்த்தனை செய்.

13. ஆன்மீகப் பார்வையாகிய சாதனை

தீமையை நன்மையாக மாற்றுவதற்கு நான்கு வழிகள் உள்ளன. பயனுள்ள இந்தச் சாதனையை பழகுகின்றவன் தோஷ திருஷ்டி அல்லது தீமையைப் பார்க்கும் கண்ணோட்டத்தை ஒரு போதும் கொள்ளமாட்டான்; ஆன்மீகப் பார்வையைப் பெறுவான். மாறிவிட்ட ஒரு கோணத்தில் அவன் பார்வை அமையும். கெடுதியான சூழ்நிலைகளைப் பற்றி அவன் ஒரு போதும் குறைகூற மாட்டான். நாள்தோறும் இவற்றை நீ பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

எந்த ஒரு மனிதனும் முற்றிலும் கெட்டவன் அல்ல. ஒவ்வொருவனிடமும் சில நல்ல குணங்கள் அல்லது தன்மைகள் உண்டு. ஒவ்வொருவனிடத்திலும் நல்லதையே காண முயற்சி செய். நல்லதையே காணும் இயல்பை வளர்த்துக் கொள். குற்றத்தைக் காணும் பழக்கத்திற்கு எதிரான சக்தி மிகுந்த முறிவு மருந்தாக இது செயல்படும்.

முதல் தரமான ஒரு முரடனின் உள்ளே கூட ஒரு ஞானி மறைந்து கொண்டிருக்கிறார். அவர் வருங்கால ஞானி, இக்கருத்தை நன்கு நினைவில் கொள். அவன் நிரந்தரமான முரடன் அல்ல. ஞானிகளின் கூட்டத்திலே அவனைச் சேர்த்துவிடு. திருட்டில் ஈடுபடும் அவனுடைய இயல்பு ஒரே கணத்தில் மாறிவிடும். முரட்டுத்தனத்தை வெறு; ஆனால் முரடனை வெறுக்காதே.

உலகமாகிய நாடகமேடையில் நாராயணக் கடவுள் தான் ஒரு முரடனின் பாத்திரத்தையும், ஒரு திருடனின் பாத்திரத்தையும், ஒரு வேசியின் பாத்திரத்தையும் தாங்கி நடிக்கின்றார் என்ற உண்மையை நினைவில் கொள். இது ஆண்டவனுடைய லீலை; திருவிளையாடல். உடனே முழுப் பார்வையும் மாற்றம் பெற்று விடுகிறது. இனி, ஒரு முரடனை நீ பார்க்கும் போது, உடனே உன் உள்ளத்தில் பக்தியுணர்வு உதிக்கின்றது.

எங்கும் நாராயண திருஷ்டியைப் பார். எங்கும் நாராயணக் கடவுளைக் காண்பாயாக. அவருடைய இருப்பை உணர்வாயாக. நீ காண்பது எதுவும், உணர்வது எதுவும், தொடுவது எதுவும், சுவைப்பது எதுவும் தெய்வம் அன்றி வேறில்லை.

மனப்பான்மையை மாற்று, பார்வையின் கோணத்தை மாற்று. அதன் பிறகு தான் மண்ணுலகத்தில் விண்ணுலகத்தைக் காண முடியும். குற்றம் காணும் கண்ணையும், சுடு சொல் பேசும் நாக்கையும் கொண்டுள்ள ஒருவன் வேதாந்த சூத்திரங்களையும், உபநிடதங்களையும் படிப்பதனால் அவன் மண்ணுலகில் அவன் பெறக் கூடிய பயன் என்ன இருக்கிறது?

14. வையக அன்பை வளர்க்கும் பயிற்சிகள்

இவ்வுலகில் சாரம் உள்ள ஒரே ஒரு பொருள் பிரேமை அல்லது அன்பு. அது நிலையானது; முடிவற்றது; அழிவற்றது. உடல் அளவு அன்பு, காமம் அல்லது மோகம், அல்லது பெண் மயக்கம். வையக அன்பு, தெய்வீக அன்பு, பிரபஞ்ச அன்பு, விசுவப் பிரேமை என்பவை ஒரு பொருட் சொற்கள். தெய்வமே அன்பு. அன்பே தெய்வம். தன்னலம், பேராசை, ஆணவம், தற்பெருமை, அகந்தை, வெறுப்பு ஆகிய தீய குணங்கள் இதயத்தைச் சுருங்கச் செய்து, வையக அன்பை வளர்ப்பதற்கு இடையூறுகளாக இருக்கின்றன.

தன்னலமற்ற சேவை, சத்சங்கம் (மகான்களுடன் கூட்டுறவு) வழிபாடு, குருமந்திரத்தை ஜெபித்தல் முதலிய வழிகளால் வையக அன்பை வளர்த்துக் கொள். மனிதன், தொடக்கத்தில் தன் இதயம் தன்னலத்தால் சுருங்கும்போது அவன் தன் மனைவி மக்களையும், சில நண்பர்களையும் உறவினர்களையும் மட்டும் நேசிக்கின்றான். வளர்ச்சி பெறும் போது அவன் தன் சொந்த மாவட்டத்து மக்களை நேசிக்கின்றான்; பிறகு தன் சொந்த மாநிலத்து மக்களை நேசிக்கின்றான். இன்னும் சில காலம் சென்றால் வளர்ச்சி பெறும் அவன் தன் சொந்த நாட்டு மக்களை நேசிக்கின்றான்; முடிவில் பல்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த மற்ற மக்களை நேசிக்கத் தொடங்குகின்றான். நாளடைவில் அவன் அனைவரையும் நேசிக்கத் தொடங்குகின்றான். அவன் வையக அன்பை வளர்த்துக் கொள்கிறான். இப்போது எல்லைத் தடுப்புகள் யாவும் உடைத்து எறியப்படுகின்றன. இதயம் வரம்பின்றி விரிகிறது.

வையக அன்பைப் பற்றிப் பேசுவது மிகவும் சுலபம். ஆனால் அதை நீ உண்மையில் பழக்கத்திற்குக் கொண்டு வரும் போது மிகவும் கடினமாகி விடுகிறது. எல்லா வகையான குறுகிய மனப்பான்மைகளும் வந்து குறுக்கிடுகின்றன. கடந்த காலத்தில் நீ வாழ்ந்த தவறான வாழ்க்கை முறையால் உருவாக்கப்பட்ட பழைய, தவறான சம்ஸ்காரங்கள் (பதிவுகள்) தடைக்கற்களாகச் செயல்படுகின்றன. உறுதியான தீர்மானம், வலிவுள்ள மனோதிடம், பொறுமை, விடாமுயற்சி, விசாரம் (சரியான ஆராய்ச்சி) ஆகியவற்றால் நீ தடைகள் எல்லாவற்றையும் மிகவும் எளிதாக வெற்றி கொள்ளமுடியும். என் அன்புக்குரிய நண்பர்களே! நீங்கள் நேர்மையாக இருந்தால் ஆண்டவனுடைய கருணைமழை உங்களின் மீது பொழியும்!

வையக அன்பு, அத்துவித ஒற்றுமையாக அல்லது ஏகமாக அல்லது ஞானிகளும் முனிவர்களும் அனுபவத்தில் கண்ட உபநிடதங்களின் உள்ளுணர்வாக முடிவு பெறுகின்றது. தூய அன்பு மேடு பள்ளங்களைத் தகர்த்துச் சமதரைப்படுத்தும் மிகப் பெரிய கருவி. அது சமத்துவத்தை உருவாக்குகிறது. ஹபீஸ், கபீர், மீரா, கௌராங்கர், துகாராம், இராமதாசர் அனைவரும் இந்த வையக அன்பைச் சுவைத்துள்ளனர். மற்றவர்கள் பெற்ற பேற்றை நீயும் பெறமுடியும்.

உலகம் முழுமையும் உன் உடம்பென்றும் வீடு என்றும் உணர்வாயாக. மனிதனை மனிதனிடத்திலிருந்து பிரிக்கும் வேலிகளை அழித்துவிடு. மற்றவர்களை விட நாம் உயர்ந்தவர்கள் என்னும் கருத்து, மயக்கம் அல்லது அறியாமை. விசுவப் பிரேமையை, அனைவரையும் தழுவிக் கொள்ளும் அன்பை வளர்த்துக் கொள்.

வேற்றுமை என்பது மரணம். ஒற்றுமை என்பது நிலையான வாழ்வு. உலகம் முழுமையும் விசுவப் பிருந்தாவனம் என்று உணர். இந்த ஊனுடம்பு, இயங்குகின்ற, இறைவனது ஆலயம் என்று உணர். நீ எங்கிருந்தாலும், வீட்டில், அலுவலகத்தில், இரயில் நிலையத்தில் அல்லது சந்தையில் இருந்தாலும், ஆலயத்தில் இருப்பதாக உணர். ஒவ்வொரு செயலையும் இறைவனுக்குப் படைக்கும் படையலாகப் புனிதப்படுத்து. ஒவ்வொரு பணியையும் அதன் பயன்களை இறைவனுக்குப் படைப்பதனால் அப்பணியை யோகமாக மாற்று. நீ வேதாந்தத்தைப் பயிலும் மாணவனாக இருந்தால், 'நான் கர்த்தா அல்ல, சாட்சி மாத்திரமே' என்ற பாவனையைக் கொள். நீ பக்தி மார்க்கத்தைப் பயிலும் மாணவனாக இருந்தால் நான் ஒரு நிமித்தம் மட்டுமே என்ற பாவனையைக் கொள். எல்லா உயிரினங்களும் இறைவனின் உருவங்களே! "ஈசா வாஸ்யம் இதம் சர்வம்" - இந்த உலகில் இறைவன் உறைகின்றான், என்று உணர். அனைவருடைய கைகளாலும் பணி செய்பவனும், அனைவருடைய கண்களாலும் காண்பவனும், அனைவருடைய செவி களாலும் கேட்பவனும் ஒரு சக்தியே அல்லது இறைவன் என்று உணர். நீ மாற்றம் பெற்று வாழ்பவனாக ஆவாய், மிக உயர்ந்த அமைதியையும் பேரின்பத்தையும் நீ அனுபவித்து மகிழ்வாய்.

அத்தியாயம் நான்கு

பிரஸ்தானத்திரயங்களில் சாதனை

1. வேத நூலில் சாதனை

வேதத்தில் உள்ள புருஷ சூக்தத்தின் படி பரமபுருஷன் அனைத்தையும் கடந்தும் உள்ளார்; அனைத்துள்ளும் நிறைந்து வியாபித்தும் உள்ளார். அவருக்கு ஆயிரம் கைகள் உண்டு; ஆயிரம் கண்கள் உண்டு; ஆயிரம் கால்கள் உண்டு. உள்ளும் புறம்பும் உள்ள படைப்பனைத்தும் அவருக்குள் அடக்கம்; அவர் அதற்குமேல் தோன்றி முடிவற்ற பெருநிலைவரைக்கும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பவர். அந்தப் புருஷன் இவை யாவுமாக இருக்கின்றார். அந்த அமரத்துவ தெய்வமே, எதுவுமாக இருந்தார்; எதுவுமாக இருக்கின்றார்; எதுவுமாக இருப்பார். அவருக்குள் உயிரினங்கள் யாவும் தாங்கிக் கொள்ளப் பட்டுள்ளன. அவர் இருப்பு உள்ளவர் என்றோ இருப்பு இல்லாதவர் என்றோ உறுதிப்படுத்திச் சொல்ல முடியாது. அவர் ஆகாய வெளியிலோ, அதற்கு வெளியிலோ இல்லை. அவர் சொற்களால் விளக்க முடியாத அழகு மிகுந்த ஒரு பொருள்; நாம் மனத்தில் நினைத்துப் பார்க்கக் கூடிய எல்லாவற்றுக்கும் அதுவே வேராக இருக்கின்றது. அவர் எதுவாக இருக்கின்றார் என்பதையும், எங்கே இருக்கின்றார் என்பதையும், தேவர்களும் அறியார். ஓகோ! அவரே கூடத் தம்மை அறியார் என்று நாம் சொல்லலாமா! அவருடைய பெருமை இத்தகையது. படைப்பாகிய இந்த வையக வேள்வியில் அவர் தம்மைப் புலப்படுத்திக் கொண்டுள்ளார். அவருடைய உணர்வுள்ள வடிவம் இந்த வையகம்; இதனை, எல்லா வகையான தனித்தனி வேள்விகட்கு நிலைக்களமாக அவர் வழங்கி யுள்ளார். இவ்வையகம் ஒரு வேள்வி; இவ்வையகத்தில்

நிகழும் செயல்கள் யாவும் ஒரு வேள்வி, பரம்பொருள் ஒரு வேள்வியாக இருக்கின்றார்; அனைத்தையும் கடந்த வேள்வி அவர்; தனித்தனி வேள்வி வடிவங்கள் எல்லாம் அவரைப் பின்பற்ற வேண்டும். **வேள்வியின் சாரம், மற்றவர்களுக்காக வாழ்வதும், மற்றவர்களின் வாழ்வுக்காகத் தன் வாழ்வைத் தியாகம் செய்வதும் ஆகும். அமரத்துவம் பெறுவதற்கு இதுவே வழி.** பரப்பிரம்மத்தில் செய்யப்படும் இந்த வேள்வியின் தொடர்புள்ள அடையாளங்களே, உலகில் செய்யப்படும் வேள்விகள்.

நாம் காண்பன யாவும் புருஷனுடைய வடிவமே. காணப்படுவனவும், மனத்தால் கருதப்படுவனவும்; உயர்ந்தனவும் தாழ்ந்தனவும்; நல்லனவும் தீயனவும்; வலிவுள்ளனவும், மெலிந்தனவும், அழகுள்ளனவும், அழகற்றனவும், பயனுள்ளனவும், பயனற்றனவும் யாவும் அவனுடைய தோற்றமுள்ள வடிவமே. அவனை வணங்கவும் தொழவும் ஒருவர் தம்முடைய இருக்கையை விட்டுச் செல்ல வேண்டியதில்லை. நேரே என் கண்களுக்கு முன்னால் இருக்கும் எந்த ஒரு பொருளும் அவனே; அதன் வாயிலாக, அதனுள் அதனால், அதற்காக அவனைத் தொழலாம். இந்தப் பிரம்ம வழிபாட்டில், பிரம்ம வேள்வியில், வணங்கப்படும் பொருள்களாக அவன் இருக்கின்றான். வணங்குபவன் அவனே, வணக்கம் அவனே, வணங்கப்படுபவனும் அவனே. வழிபடும் முறையும் அவனே. வேள்வியும் அவனே, வேள்வியில் அடங்கியுள்ள பொருள்களும் அவனே. அவனுடைய இருப்பே, அவனுடைய தோற்றம்; அவனுடைய தோற்றமே, அவனுடைய இருப்பு, இருப்பது செயல் செய்யவே; செயல் செய்வது, இருப்பதற்கே. அமரத்துவமும் மரணமும் அவனுடைய நிழல்கள். உயிரும் சடமும் அவனுடைய வகைகள். இதுவே பரம்பொருளின்

பெருமைமிகு திருக்காட்சி; இக்காட்சி மனித வாழ்வைத் தெய்வீக வாழ்வாக மாற்றும்.

2. பிரம்ம சூத்திரங்களில் சாதனை

பிரம்ம சூத்திரங்களில் "சாதன அத்தியாயம்" என்ற பெயருள்ள மூன்றாம் அத்தியாயம், பிரம்மனைப் பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்குரிய செய்முறைப் பயிற்சிகளை விளக்குகின்றது. கடவுளாகிய உயர்நிலை மெய்ப்பொருளை அடைவதற்கான வழிகளை இந்தச் சாதனைகள் அல்லது பயிற்சி முறைகள் வரையறுத்துக் கூறுகின்றன. இந்த அத்தியாயத்தின் முதலாம், இரண்டாம் பாதங்கள் (பிரிவுகள்) இரண்டு கருத்துக்களைக் கற்றுக்கொள்ளுகிறோம்; முடிவில் பெறும் விடுதலை அல்லது மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்குத் தீவிரமான ஏக்கம் அல்லது கொழுந்துவிட்டெரியும் ஆசை (முமுட்சுத்துவம்); இதற்கு இணையாக, இறைவனைத் தவிர உள்ள மற்ற எல்லாப் பொருள்களினிடத்தும் தீவிரமான வெறுப்பு; (வைராக்கியம்); ஏனெனில், இவையிரண்டும் சாதனங்களிடையே அடிப்படையாக உள்ளவை.

முதல் பாதத்தில் உள்ள சூத்திரங்கள் வைராக்கியம் அல்லது வெறுப்பைத் தூண்டுவதற்காக உலகில் நிலவும் நிலையற்ற பொருள்கள் எல்லாவற்றினுடைய குறைபாடுகளைக் காட்டுகிறது; இது பஞ்சாக்கினி வித்தையை அடிப்படையாகக் கொண்டது; ஐந்து அக்கினிகளின் கொள்கையைச் சாந்தோக்கிய உபநிடதம் போதிக்கின்றது. மரணத்திற்குப் பிறகு உயிர் ஒரு நிலையிலிருந்து மற்றொரு நிலைக்குக் கடந்து செல்வதைப் பற்றி, இங்கு, விளக்கிக் கூறப்படுகிறது.

மறுபிறப்பைப் பற்றிய பெரிய கொள்கை, பௌதிக உடலை விட்டு உயிர் பிரிவது, மூன்றாம் மட்டத்தில் அது

சந்திரலோகத்திற்குப் பிரயாணம் செய்வது, அது மீண்டும் மண்ணுலகத்திற்குத் திரும்பி வருவது ஆகியவற்றை முதல் பாதம் போதிக்கிறது. இம்மையிலும் மறுமையிலும் புலன்இன்ப நுகர்ச்சிகளின் மீது வைராக்கியத்தை அல்லது வெறுப்பை உண்டாக்குவதற்காக இது அறிவுறுத்தப் படுகிறது. பரம்பொருளின் போற்றத்தக்க குணங்கள் எல்லாவற்றையும் இரண்டாம் பாதம் விளக்கிக் கூறுகின்றது. நாம் தேடும் ஒரே பொருள் ஆண்டவனாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகவும், அவர்பால் ஆன்மா கவரப்படுவதற்காகவும் ஆண்டவனுடைய எல்லாம் அறியும் பேரறிவும், எல்லாம்வல்ல வல்லமையும், அருளுடைமையும் விளக்கப்படுகின்றன.

பிரம்ம சூத்திரங்களின் ஆசிரியர் மூன்றாம் பாதத்தில், சுருதிகள் விதித்துள்ள வித்தைகள் அல்லது உபாசனைகள் அல்லது தியானங்களின் முடிவும் குறிக்கோளும் யாவை என்று நிச்சயித்துரைக்கும் பணியைத் தாமாகவே மேற் கொண்டுள்ளார்.

சாதகர் ஒருமைப்பாட்டறிவைப் பெறும் வல்லமையை அடைவதன் பொருட்டுச் சுருதிகள் பல்வேறு வகையான வித்தைகள் அல்லது தியானங்களை விதிக்கின்றன. எல்லையற்ற பரம்பொருளைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய அறிவை ஒரு பாமரன் பெறுவதென்பது மிகமிகக் கடினம் அல்லது அசாத்தியம்; ஏனெனில், அது எல்லாவற்றையும் கடந்து அப்பால் இருப்பது, மிக மிக நுண்ணியது; புலன்களின் உணர்வுக்கும், ஒழுங்கற்ற முரட்டுத்தனமான அறிவுக்கும் எட்டாத சேய்மையில் இருப்பது, ஆதலால் சுருதிகள் அல்லது புனிதமான சமயநூல்கள் பிரம்மத்தை அல்லது பரம்பொருளை அணுகுவதற்குச் சுலபமான உறுதியான முறைகளை

விதிக்கின்றன. ஆரம்ப சாதகர் தியானம் செய்வதற்காக வைஸ்வானரன் அல்லது விராட், சூரியன், ஆகாயம், அன்னம், பிராணன், மனம் போன்ற பிரம்மத்தின் பல்வேறு அடையாள வடிவங்களை வழங்குகின்றன. தொடக்கத்தில் மனம் சார்ந்திருப்பதற்கு இந்த அடையாள வடிவங்கள் ஆதாரங்களாக இருக்கின்றன. இத்தகைய உருவ வடிவங்களின் தியானத்தால், அலைபாயும் மனம் ஒருமுகப்பட்டுக் கூர்மையும் நுண்மையும் பெறுகின்றது.

அருவமாக உள்ள பிரம்மத்தை அணுகுவதற்குரிய இந்தப் பல்வேறு வழிகளும் வித்தைகள் அல்லது உபாசனைகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பகுதி பல்வேறு வித்தைகளைப் பற்றி ஆராய்கின்றது. இவ்வித்தைகளால் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவை அடைகின்றது. பிரம்மத்தைப் பற்றிய மெய்யுணர்வைப் பெறுவதே இவை எல்லா வித்தைகளின் நோக்கமாகும். பிரம்மம் மட்டுமே உயிர்வாழும் பேருண்மை. பிரம்மம் மட்டுமே சத்தியம், பிரம்மம் மட்டுமே சத்து. தியானம், உபாசனை, வித்தை இவற்றுள் ஒன்று மற்றொன்றைப் போலவே முக்தியை அளிக்கவல்லது.

சுருதி, பிரம்மத்தைப் பற்றி நேரடியாகவும் தியானம் செய்யக் கற்பிக்கின்றது; உருவங்கள் அல்லது அடையாளங்களின் வாயிலாகவும் தியானம் செய்யக் கற்பிக்கின்றது; இவை சூரியன், ஆகாயம், அன்னம், பிராணன், கண்ணில் உறையும் புருஷன், இதயத்தில் வெளியாக இருக்கும் இடம் (தகராகாயம்), ஓம் அல்லது பிரணவம் இன்னும் இவை போன்றனவாகும். அடையாளங்களிலும், அவற்றின் வாயிலாகவும் நீ பிரம்மத்தைத் தேடிவழிபட வேண்டும்; ஆனால் இந்த அடையாளங்கள் பிரம்மத்தின் இடத்தைப் பறித்துக் கொள்ளக் கூடாது. இந்த

அடையாளங்களின் மீது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, நிலைநாட்டி பிரம்மத்தின் குணங்களைப் பற்றித் தியானம் செய்யவேண்டும்; அவையாவன, எல்லாம் வல்ல பேராற்றல், எல்லாம் அறியும் பேரறிவு, எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள நிறைவு, சத்து சித்து ஆனந்தம், தூய்மை, நிறை நிலை, சுதந்திரம் முதலியன.

அடையாளங்கள் பல்வேறு வகையாக இருக்கின்றன என்று பார்க்கும் போது மட்டும் வித்தைகளும் பல்வேறு வகையாக இருப்பனபோல் தோன்றுகின்றது; ஆனால், **நல்லது எங்கிருந்தாலும் ஒன்றே. இதை எப்போதும் நினைவில் கொள். மனத்தில் இதை எந்நேரமும் நினை.**

பிரம்மத்தின் சில குணங்கள் வித்தைகள் சிலவற்றில் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. பிரம்மத்துக்கு வேறான தனிப்பட்ட ஒரு தூலப்பொருள் என்று நீ உன்னைக் கருதக் கூடாது. அடிப்படையான, முக்கியமான ஒரு கருத்து இது.

எல்லா வித்தைகளிலும், பொதுவாகச் சொல்லப்படும் மூன்று பொருள்கள் உள்ளன. முடிநிலை இலக்கு, அமரத்துவத்தையும் நிலையான பேரின்பத்தையும் பெறுவதேயாம்; உருவ அடையாளங்களின் உதவியுடனோ அல்லது உதவி இன்றியோ பிரம்மஞானத்தைப் பெறுவதன் வாயிலாக, இது கைகூடும். எல்லா வித்தைகளிலும் காணப்படும் பொதுவான குணங்களாவன, பேரின்பம், தூய்மை, நிறைநிலை, ஞானம், அமரத்துவம், முற்றிலும் விடுதலை என்னும் கைவல்யம், முற்றிலும் உள்ள சுதந்திரம், குன்றா மகிழ்ச்சி, இன்னும் இவை போன்றவை; இவை பிரம்மம் பற்றிய கொள்கையுடன் வழக்கமாக இணைக்கப்பட வேண்டும். தியானம் செய்பவன் தன்னைப் பிரம்மத்தில் ஒன்றுபட்டிருப்பதாகக்

கருத வேண்டும்; தன்னுடைய அமரத்துவ ஆத்மாவாகப் பிரம்மத்தை வழிபடவேண்டும்.

பிரம்ம சூத்திரங்கள் பிரம்மத்தின் இயற்கையைப் பற்றி விசாரணை செய்கின்றன. பிரம்மத்தைப் பற்றி நீ ஏன் விசாரிக்கவேண்டும்? ஏனெனில் வேள்விகளாலும் பிறவற்றாலும் அடையப்படும் பலன்கள் நிலையாதவை; பிரம்ம ஞானமோ நிலைத்திருப்பது. உன்னுடைய நற்குண நற்செயல்களால் அடையப்படும் மண்ணுலக வாழ்வும், விண்ணுலக வாழ்வும் தோன்றி மறைபவை. நீ பிரம்மத்தை அறிந்தால் அழியாத பேரின்பத்தையும் அமரத்துவத்தையும் அனுபவிப்பாய். முடிவான பேருண்மையும் சத்தியமும் ஆகிய பிரம்மத்தைத் தேடி அறிய நீ முற்பட வேண்டும் என்பதற்கு இதுவே காரணம்.

ஒருவன் கருமங்களைப் பற்றி அலட்சியமாக இருக்கும் ஒரு நேரம் வருகின்றது. அச்சமும் வேதனையும் வருத்தமும் கலந்திராத, கலப்பற்ற, நீடித்த அழியாத ஆனந்தத்தைக் கருமங்களால் பெறமுடியாது என்று அவன் அறிகின்றான். ஆதலால் அவனுடைய உள்ளத்தில் இயல்பாக ஒரு வேட்கை எழுகின்றது; கருமங்களுக்கு அப்பால் உள்ள, அழியாத ஆனந்தக் களிப்புக்கு மூலமாக இருக்கின்ற, எங்கும் நீக்கமற நிறைந்து நிலைத்துள்ள பரமாத்வாகிய பிரம்மத்தை அறிந்து கொள்ள அவன் விரும்புகின்றான்.

நிலையான பிரம்மத்தை நீ அறிந்து கொள்ள வேண்டும்; உணர வேண்டும். அப்போது தான் நீ நிலைத்த பேரின்பத்தையும் முக்தியையும் நிறை நிலையையும் அமரத்துவத்தையும் அடைய முடியும். உன்னுடைய ஆராய்ச்சிக்காக குறிப்பிட்ட தகுதிகளை நீ பெறவேண்டும். ஆராய்பவன் குறிப்பிட்ட ஆன்மீகத்

தேவைகளை நிறைவு செய்ய வேண்டும்; முக்தியை அடைவதற்கான நான்கு வழிகள் அல்லது சாதன சதுஷ்டயம் என்று அவைகள் கூறப்படுகின்றன. அவையாவன. 1. நித்திய அநித்தியவஸ்து விவேகம். (நிலைத்தவை எவை, நிலையாதவை எவை என்று அறிகின்ற பகுத்தறிவு); 2) இகமுத்ரார்த்த பலபோக விராகம் (இம்மை மறுமை இன்ப நுகர்ச்சிகளைப் பற்றிய அலட்சியம் அல்லது கருமபலனைப் பற்றிய அலட்சியம் 3)ஷட்சம்பத்து (அறுவகை நற்குணங்கள்) அவையாவன: 1. சமம் (மனஅடக்கம் (2) தமம் (ஐம்பொறியடக்கம்) 3) உபரதி - உலகியல் இன்ப நுகர்ச்சிகளை அல்லது புலனின்பப் பொருள்களைச் சிந்திப்பதை அறவே விட்டுவிடுதல் அல்லது மதச் சடங்குகளைச் செய்யாமல் நிறுத்திவிடுதல். 4. திதிக்ஷை - இன்பத்தையும் துன்பத்தையும், குளிர் வெப்பத்தையும் பொறுத்துக் கொள்ளுதல்; 5. சிரத்தை குருவின் உரைகளிலும் உபநிடத மொழிகளிலும் நம்பிக்கை; 6. சமாதானம் - ஆழ்ந்த தியானம். முமுக்ஷுத்துவம் (முக்தியடைய வேண்டும், என்ற வேட்கை.)

சத்தியத்தை அல்லது முடிவான பேருண்மையை அல்லது முதற்காரணத்தை நிச்சயிப்பதில் சமய நூல்களே அதிகாரபூர்வமானவை; ஏனெனில் மெய்யுணர்வும் பிரம்மஞானமும் வாய்ந்த அவர்களின் உள்ளுணர்வு அனுபவங்கள் அவற்றில் அடங்கியுள்ளன; பிரம்மத்தை நிச்சயிப்பதில் அவை தவறாதவை. பகுத்தறிவையோ அல்லது விவேகத்தையோ நீ நம்பி இருக்க முடியாது; ஏனெனில், விவேகத்தில் வல்லவனாக இருக்கும் ஒருவன், குறைந்த விவேகம் உள்ளவனை வீழ்த்திவிட முடியும். பிரம்மம் புலன்களுக்குத் தட்டுப்படும் பொருள் அல்ல.

அது புலன் உணர்வுகளுக்கும் விவேகத்திற்கும் எட்டாமல் அப்பால் இருக்கிறது.

பிரம்மத்தின் குணங்களைப் பற்றித் தியானம் செய்வதன் மூலம் நீ பிரம்ம ஞானத்தைப் பெறமுடியும். இல்லையெனில் இத்தகைய அறிவைப் பெறுவது சாத்தியம் அல்ல. ஊகம் அல்லது பகுத்தறிவு நேர்ஞானத்தைப் பெற ஒரு கருவியாக உள்ளது; ஆனால் அது வேதாந்த நூல்களுக்கு மாறுபடாமல் இருக்க வேண்டும். பிரம்மத்தைப் பற்றி அல்லது வேதாந்த நூல்கள் அறிவித்துள்ள உண்மைகளைப் பற்றித் தியானம் செய்வதனால் நீ மெய்யுணர்வைப் பெற முடியும்; வெறும் பகுத்தறிவு இதற்குப் பயன்படாது. தூய பகுத்தறிவு (சுத்த புத்தி) மெய்யுணர்வைப் பெற ஒரு துணையாக இருக்கிறது. ஆனால் வக்கிரமான அறிவு (விபரீத புத்தி) ஒரு பெரிய தடையாக இருக்கிறது. அது ஒருவனை உண்மையினின்று வெகுதூரத்தில் நிறுத்திவிடுகிறது.

உலகத்திற்கு முதற்காரணம் பிரம்மம். இது தடஸ்த இலட்சணம். தோன்றுதல், இருத்தல், ஒடுங்குதல் உலகத்தின் சிறப்பு இயல்புகள். அவை மாறாத நிலையான பிரம்மத்தைச் சார்வதில்லை. எனினும், அகிலத்திற்கு முதற்காரணமான பிரம்மத்தை அடையாளம் காட்டுகின்றன. பிரம்மத்துக்கு மற்றொரு விளக்கத்தைச் சுருதிகள் தருகின்றன. அதன் உண்மையான முக்கியமான இயல்பை அது விளக்குகிறது; " சத்தியம், ஞானம், அனந்தம், பிரம்மம்", சத்தியம் அறிவு, முடிவின்மை, பிரம்மம். இது சொரூப இலட்சணம்.

வெறும் பகுத்தறிவின் மூலம் பிரம்மஞானம் ஏற்படாது. உள்ளத்தில் புதிதாக வெளிப்படும் அறிவு அல்லது

உள்ளுணர்வின் மூலம் நீ இந்த ஞானத்தை அடையலாம். பிரம்மத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியின் முடிவான பயனே உள்ளுணர்வு. ஆராய்ச்சிக்குரிய பொருள், சத்தாக உள்ள பொருள், நீ இதை உள்ளுணர்வின் வாயிலாகத்தான் அறிய வேண்டும்; இது நேரடி ஞானம்; அபரோக்ஷ அனுபூதி எனப்படும் ஆன்ம அனுபவம் இது. சிரவணம் (சுருதிகளைக் கேட்டல்), மனம் (கேட்டதைச் சிந்தித்தல்), நிதித்யாசனம் (ஆழ்ந்த தியானம்) ஆகியவை பிரம்மத்தைப் பற்றி நிகழும் போது அவை உள்ளுணர்வுக்கு அழைத்துச் செல்லுகின்றன. சாத்துவீக அந்தக் கரணங்களிலிருந்து பிரம்மாகார விருத்தி விளைகின்றது; இந்த அந்தக் கரணங்களுக்குத் துணைக் கருவிகளாக இருப்பவை முக்திக்குரிய நான்கு வழிகளும் குருவின் போதனைகளும் ஆகும்; இந்த குரு 'தத்வமஸி' மகாவாக்கியத்தின் உண்மையான உட்கருத்தை உணர்ந்தவர். பிறப்பு, மரணங்களாகிய பந்தங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் வேர்க் காரணமாகிய மூல அவித்தை அல்லது ஆதி அஞ்ஞானத்தைப் பிரம்மாகார விருத்தி அழித்துவிடுகிறது. அஞ்ஞானமாகிய மறைப்பு நீக்கப்பட்டதும் சுயஞ்சோதியாக உள்ள பிரம்மம் தன்னைப் புலப்படுத்துகிறது; அது தன் ஆதிப் பேரொளியுடனும் சொற்களால் விளக்கமுடியாத காந்தியுடனும் பிரகாசிக்கின்றது.

பிரம்ம ஞானத்தைப் பெற்றவன், எல்லா வகையான துன்பங்களிலிருந்தும், வேதனைகளிலிருந்தும் முற்றிலும் விடுபடுகின்றான். அவன் வாழ்க்கையின் குறிக் கோளாகிய மிகப்பெரிய நன்மையை அடைகின்றான். செய்பவன், செய்கை என்பனவும் இவை போன்றனவும் ஆகிய இருமை பற்றிய கொள்கை அழிகின்றது. செய்கையால் விளைவற்ற மெய்யுணர்வு, உன்

விருப்பத்தாலோ அல்லது செயலாலோ அது விளைவதில்லை. பிரம்மத்தோடு தனக்குள்ள ஒற்றுமையை உணர்வதால் அது உண்டாகின்றது. அவித்தையாகிய அஞ்ஞானத்தில் மறைப்பை நீக்குவது மட்டும் தான் வேதத்தின் நோக்கமாக உள்ளது. பிறகு பிரம்மம் தன் சுயஞ்சோதியைத் தானே புலப்படுத்தித் தன் ஆதிப் பெருமையுடன் ஒளிர்கின்றது. முடிவான விடுதலையாகிய முக்தி நிலைபேறு உடையது. செயலின் மூலம் விளைகின்ற பயன்களைப் போல அது நிலையானதன்று. விருப்பம் செயலுக்கு அடிப்படையாக உள்ளது; பொருளை அது சார்ந்திருப்பதில்லை. பொருளின் இயல்பு அறிவுக்கு அடிப்படையாக உள்ளது; அறிவோனுடைய விருப்பத்தை அது சார்ந்திருப்பதில்லை.

வேதாந்த நூல்களைப் பற்றிய ஒழுங்கான அறிவு, மனிதனுடைய முடிவான விடுதலைக்கு வழி வகுக்கின்றது. மனித சக்திக்கு மீறிய செயலை அல்லது வீரச் செயலைச் செய்யவோ அல்லது உழைக்கவோ வேண்டிய அவசியம் அவனுக்கு இல்லை. பாம்பு அன்று, கயிறு தான் என்று அறிந்து கொள்வது மாத்திரம், ஒருவனுடைய அச்சத்தை அகற்றுவதற்குப் போதுமானது. நீதிநெறி பற்றிய கடமைகளையும், சடங்குகள் பற்றிய கடமைகளையும் மட்டும் வேதங்கள் பேசவில்லை; கூடவே அது உயிரைப் பற்றியும் விளக்கி மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்குத் துணைபுரிகிறது. தன்னை உடம்பாகக் கருதும் பிழைபட்ட கருத்தை, வேதாந்த நூல்களின் துணையால் கற்றுக் கொண்ட ஞானிக்குத் துன்ப அனுபவம் ஏற்படாது. உலகியல் மனப்பான்மையுள்ள அறிவிலிதான், தன்னை உடம்பாகக் கருதும் காரணத்தால் துன்ப அனுபவத்தைப் பெறுகிறான்.

வேதாந்த நூல்கள் பிரம்மத்தின் இயல்பைப் பற்றி ஓர் அழகான விளக்கத்தைத் தருகின்றன. பிரம்மம் முற்றுணர்வாகவும், முற்றிலும் சுயஞ்சோதியாகவும், தன் நிறைவாகவும், என்றென்றும் தூய்மையாகவும், தூய அறிவாகவும், பேரின்பமாகவும், பிரிக்கப்படாத தன்மையாகவும், நிலைபேறாகவும் உள்ளதென்று அவை போதிக்கின்றன. பிரம்மத்தைப் பற்றித் தியானம் செய்வதன் பலனாக ஒருவன் முடிவான முக்தியை அடைகின்றான்.

விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் ஆகிய மூன்று அவித்தைகள் பற்றிய அறிவு, வேதாந்த மாணவர்கட்கு மிகவும் அவசியம். மேலாம் உள்ளுணர்வாகிய துரியம் என்னும் நான்காம் அவித்தையின் இயல்பைப் புரிந்து கொள்வதற்கு அது உதவி செய்கிறது. வேதாந்த மாணவனுக்கு, எந்த அளவு கனவுநிலை பொய்யானதோ, அந்த அளவுக்கு விழிப்புநிலையும் பொய்யானதே. ஆழ்ந்த உறக்க நிலை பரம்பொருளின் பேரின்ப இயல்பையும், பிரம்மம் இரண்டற்றதென்றும், உலகம் பொய்யானதென்றும், அறிவிக்கின்றது. வேதாந்திகள் நான்கு அவித்தைகளைப் பற்றி மிகுந்த கவனத்துடன் ஆராய்கின்றனர். அவர்கள் கனவையும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தையும் அலட்சியம் செய்வதில்லை; ஆனால் விஞ்ஞானிகள் விழிப்புநிலை அனுபவங்களை மட்டும் கொண்டு தங்களின் முடிவுகளைத் தீர்மானம் செய்கின்றனர். எனவே அவர்களின் அறிவு வரையறையுள்ளது; ஒரு சார்பானது; தவறானது.

தைத்திரீய உபநிடதத்தின் பிருகுவல்லி பாகம் போதிப்பது போல மனத்தைப் பிரம்மமாகத் தியானம் செய்பவன், தனக்குரிய வேதத்தின் சாகை (பிரிவு)

யிலிருந்து மட்டும் அல்லாமல், மனத்தின் வடிவில் பிரம்மத்தைத் தியானம் செய்யுமாறு கற்பிக்கின்ற மற்ற சாகைகளையும் கூறுவனவற்றையும் கொண்டு மனத்தின் எல்லாக் குணங்களையும் கவனத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துத் தியானம் செய்ய முற்பட வேண்டும். மனமானது பிரம்மத்தைப் பற்றித் தியானம் செய்யும் போது மனத்திற்கு உரியவை அல்லாத குணங்களைப் பற்றி நினைக்கக்கூடாது; உதாரணமாக, அன்னம்; அன்னமாகக் கூடப் பிரம்மத்தைத் தியானம் செய்யுமாறு போதிக்கப்பட்டிருப்பினும் இந்த விதியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உண்மையில், தியானத்திற்குரிய குறிப்பிட்ட பொருளின் பொதுவான எந்த ஒரு குணத்தையும் சிந்திக்காமல், மற்ற சாகைகளும் போதித்துள்ள அப்பொருளின் குணங்களை மட்டுமே தியானம் செய்யவேண்டும்.

3. உபநிடதங்களில் சாதனை

இந்து மதம், அதன் தத்துவம் ஆகியவற்றின் மைய அடிப்படை உபநிடதங்களில் அமைந்துள்ளன. வேதங்களின் அந்தமாக உள்ள அவை வேதாந்தம் ஆகும்; வேதாந்தம் ஞானத்தின் சிகரம். உபநிடதங்கள் கருத்துக்களைக் குறிப்பாகத் தெரிவிப்பது அற்புதமாக இருக்கின்றது; அவற்றிற்கு நிகர் எதுவும் இருக்கமுடியாது. உலகின் மிகப் பெரிய சிந்தனையாளர்கட்கு அவை மன நிறைவைத் தந்துள்ளன; இங்குள்ள மிகப்பெரிய ஆன்மீக அறிஞர்கட்கு அவை அமைதி தந்துள்ளன. ஆழமான ஞானத்தில் உபநிடதங்களை வெல்லக்கூடிய நூல் எதுவும் முன்னும் தோன்றவில்லை; பின்னும் தோன்றவில்லை; மனநிறைவையும் அமைதியையும் தரும் செய்தியிலும் அவற்றை எதுவும் மிஞ்ச முடியவில்லை. **தத்துவ ஞானியர்**

உத்தாலகர், சனத்குமாரர், சாண்டில்யர், யாக்ஞவல்கியர் ஆகியோர் உபநிடத ஞானியருள் சிலர் ஆவர்; அந்த முனிபுங்கவர்கள் நிறைநிலையை அடைவதற்கு உரிய பாதையில் ஒளிபாய்ச்சும் விளக்கை ஏற்றி வைத்துள்ளனர். தத்துவங்களைச் சிந்திப்பதன் வாயிலாகவும், தருக்கவாதம் செய்வதன் வாயிலாகவும் உபநிடதங்கள் முக்கியமாக, ஞானத்தைப் போதிக்கின்றன. மெய்யுணர்வை நாடுபவருக்கு அவை பாடநூல்களாக உள்ளன. பிரம்ம வித்தை, அத்யாத்ம சாத்திரம், வேதாந்தம், ஞானம் என்ற பல பெயர்களால் அவை அழைக்கப்படுகின்றன. உபநிடதப் போதனைகளைப் பயிற்சி செய்பவன் பரம்பொருளை அடைகின்றான். அவன் இதயமுடிச்சை அறுத்து ஐயங்கள் எல்லாவற்றையும் களைந்து பாவங்கள் எல்லாவற்றையும் அழிக்கிறான். எல்லாமாக உள்ள நிறைநிலைக்குள் அவன் நுழைகிறான். உடம்பென்னும் சிறையிலிருந்து அவன் விடுதலை பெறுகிறான். அவன் அமரன் ஆகின்றான். அனைவரின் ஆன்மாவாக அவன் ஆகின்றான். அவன் ஓர் ஆப்தகாமன். உண்மையில், அவன் நல்லாசி பெற்றவன். அவன் துன்பத்தைக் கடக்கிறான்; பாவத்தைக் கடக்கிறான். அழியும் உடம்புக்கு அவன் திரும்பி வருவதில்லை. அவன் பிரம்மமாக இருக்கிறான்.

உபநிடதங்கள் ஓர் ஆன்மீக ஞான நூல். இங்கு காணப்படும் எல்லாவற்றுள்ளும் பரம்பொருள் வியாபித்துள்ளது. ஆதலால் ஒருவன் உலகியல் உணர்வைத் துறந்து உண்மையாக அனுபவிக்க வேண்டும். மற்றவரின் உடைமையைக் கவர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படுவதற்கு அவனுக்கு எந்தவிதக் காரணமும் இல்லை.

வாழ்க்கை, துன்பம் அல்ல. பற்றற்றுப் பணி செய்வதனால் ஒருவன் நூறாண்டுகள் வாழவேண்டும். சரியான நோக்கில் பார்க்கும் போது வாழ்க்கை ஒரு பந்தம் அல்ல. இவ்வாறு தக்க ஞானம் படைத்தவன் எல்லா உயிரினங்களையும் தானாகவும், தன்னை எல்லா உயிரினங்களாகவும் காண்கிறான். அவனுக்கு ஒவ்வொன்றும் தன் உயிர்; எந்த வகையான வருத்தமும், மயக்கமும், வேதனையும் அவனைப் பாதிப்பதில்லை.

மேலாம் மெய்ப்பொருள் சொற்களால் விளக்கப்பட முடியாதது. பொறி புலன்களுக்கும் சிந்தைக்கும் எட்டாமல் அப்பால் உள்ளது அது. அறிவுக்கும் எட்டாமல் அப்பால் உள்ளது அது. எல்லாவற்றையும் விளக்கும் ஒளியாக உள்ளது அது; ஆனால் அதை விளக்கமாகக் காட்டும் ஒளி எதுவும் இல்லை. பேச்சு அதைப் புலப்படுத்த முடியாது. மனம் அதைச் சிந்திக்க முடியாது. அறிவு அதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது. பொறிகளுக்கு அது புலனாக முடியாது. இத்தகைய அற்புதம் வாய்ந்ததாக இருப்பது அந்த மெய்ப்பொருள். பிரம்மஞானம் என்பது எதையோ அறிவது அல்ல; பிரம்மஞானமாக ஆகிவிடுவதே அது. புலப்படுத்துமாறு பேச்சுக்கு அனுமதி தந்தால், எல்லையற்ற பொருள் என்பது போல அதனைக் கூறலாம். அது ஓர் அனுபவமே தவிரக் காணப்படக் கூடியதன்று. எல்லாவற்றையும் கடந்து நிற்கும் கடவுள் ஆதலால் இருமை என்ற கருத்துக்கும், எதிர்எதிரான இரட்டைகளுக்கும் அப்பால் உள்ளது அது.

அழியும் பொருள்கள் நிலையாதவை; ஆதலால் அவற்றை நாடி அவற்றின் பின்னே செல்வது தகுதியன்று. பல ஆண்டுகள் வாழும் ஒரு முழுமையான வாழ்வு கூட மிகவும் அற்பமானதாக மாத்திரமே உள்ளது.

அது ஒன்றுமே இல்லை. பொருள்களை அனுபவிப்பதால் எந்த ஒரு பயனும் இல்லை. **பொருட் செல்வத்தால் மனிதன் மனநிறைவைப் பெறுவதில்லை.** தன் மனச்சாட்சிக்கு விரோதமாகக் கூட, அவன் அமரத்துவத்தைப் பெறுவதற்கே ஏங்குகின்றான். உண்மையில் நல்லது அல்லாதது எதுவோ அதுவே இன்பம் தரக்கூடியது என்று தவறாகக் கருதி அதை நாடி அதன் பின்னே அவன் செல்வது துரதிர்ஷ்டவசமானது. நல்லது வேறு; இன்பம் தருவது வேறு, ஒன்று அவனை விடுவிக்கிறது; மற்றது அவனைப் பந்தப்படுத்துகிறது. ஒரு கணம் மயக்குவதாக இருந்தாலும் இன்பம் தருவதை ஒருவன் பற்றிக் கொள்ளுதல் கூடாது.

ஆன்மா பிறப்பதில்லை; இறப்பதும் இல்லை. அது எங்கிருந்தும் வரவில்லை; அது எதுவாகவும் ஆவதில்லை. பிறப்பற்றது, மாறாதது, நிலையானது, ஆதியானது. உடம்பு கொல்லப்பட்டாலும் இந்த ஒரு பொருள்; கொல்லப்படுவதில்லை. உயிரினங்களின் இதயத்தின் ஆழ்ந்த நடுப்பகுதியில் இந்த ஆன்மா ஒளித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. எவ்வளவு தான் பகுத்தறிவு இருந்தாலும், படித்திருந்தாலும், உபதேசம் பெற்றிருந்தாலும் இதை அடையமுடியாது. கடவுளின் மேலான கருணையால் மாத்திரமே அதை அடையலாம். குறுகிய மனப்பான்மையிலிருந்து விடுபடாத தீய நடத்தை யுடையவன், இந்த ஆன்மாவை அடைய நினைக்கவும் முடியாது.

பரம்பொருளை அடைவதற்குரிய பாதையில் குத்தும் முட்கள் பரப்பப்பட்டுள்ளன. அவை கத்தியின் விளிம் பைப் போல் கூர்மையாக இருப்பதனால் நடப்பதற்கு மிகவும் சிரமமாக இருக்கின்ற பாதை அது. ஞானிகளிடம்

பெறும் அறிவின் துணை இருந்தால் மட்டுமே அதில் நடந்து செல்ல முடியும். அப்பரம்பொருளை அறிந்து கொண்டால் ஒருவன் மரணத்தின் பிடியிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறான்.

மனமும் பொறிகளும் எப்போதும் வெளியில் ஓடுகின்றன. தன்னடக்கமும் விடாமுயற்சியும் உள்ளவன் தான், உள்முகமாகப் பார்வையைச் செலுத்தி ஆன்மாவை, உண்மையில் அது எந்த நிலையில் உள்ளதோ சாந்த நிலையில் அனுபவிக்க முடியும். மெய்ப் பொருளைப் பற்றிய அறிவில்லாத, சிறுபிள்ளைத்தனம் உள்ளவர்கள், வெளியே உள்ள இன்பங்களை நாடி ஓடுகின்றார்கள்; அகலமாக விரிக்கப்பட்டுள்ள மரணத்தின் வலையில் விழுந்து விடுகின்றார்கள். அமரத்துவ நிலையை அறிந்து கொண்ட ஞானிகள்தான், இவ்வுலகில் உள்ள நிலையாத பொருள்களிடையே நிலையான பிரம்மத்தைத் தேடு வதில்லை.

உலகப் பொருள்களை உரிமையாக்கிக் கொள்ள ஒருவன் ஆர்வம் கொள்ள வேண்டியதில்லை. இங்குள்ள எதுவும், அங்கே உள்ளது; அங்குள்ள எதுவும் இங்கே உள்ளது. உலகில் வேற்றுமையைக் காண்பவன் மரணத்திற்குப் பிறகு மரணத்தை அடைகின்றான். உண்மையில் இங்கு பல பொருள்கள் இல்லை. பரம்பொருள் ஒன்றே வெவ்வேறு பெயர்களையும், வடிவங்களையும், செயல்களையும் போர்த்திக் கொண்டு, பல பொருள்களாகக் காட்சி தருகிறது. மாறுபடும் உலகத்துடன் ஆத்மாவாகிய பிரம்மத்துக்கு எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லை. கண்களின் குறைபாடுகளால் கதிரவன் களங்கப்படுவதில்லை; அது போல, உலகத்தின் குறைபாடுகளால் அந்தராத்மா களங்கப்படுவதில்லை. ஒரே

அக்கினியின் பேரொளி உலகில் பரவி ஒவ்வொரு உருவத்திற்கும் ஏற்ற வடிவத்தைக் கொள்கிறது; அதைப் போல எல்லாப் பொருள்களுக்கும் உரிய ஒரே அந்த ராத்மா, ஒவ்வொரு உருவத்திற்கும் உரிய வடிவத்தைக் கொள்கிறது; எனினும் இவை எல்லாவற்றுக்கும் வெளியே அப்பால் அது இருக்கின்றது.

உலகின் அழகு, இன்பம், பொலிவு, நன்மை ஆகியவற்றை அங்கே பெயரளவில் கூடக் காண முடியாது. சூரிய பகவானின் சுடரொளி, படைப்புக் கடவுளின் பெருமை ஆகியவை கூட எட்ட முடியாத தொலைவில் பரம்பொருள் உள்ளது. பொறிகள் மனத்துடன் சேர்ந்து செயல்படாதபோது, அறிவும் செயல்படாமல் நின்றுவிடும்போது உள்ளுணர்வு மட்டும் இருக்கும்போது அந்தப் பரம்பொருளின் நிலை அனுபவத்துக்கு எட்டுகின்றது. இதயத்தில் குடிகொண்டுள்ள ஆசைகள் யாவும் வெளியேற்றப்பட்ட பிறகு, செத்து பிறக்கும் இயல்புள்ளவன், இறவாத இன்ப நிலையை அடைகின்றான். இங்கேயே அவன் பிரம்மத்தை அடைகின்றான்.

பிரம்மமாக ஆகிவிடும் நிலை என்பது நாம் நேசிக்கின்ற எல்லாவற்றையும் இழந்து விடுகின்ற இழப்பு அன்று; ஆனால் நம்முடைய ஆர்வங்கள் யாவும் நிறைவேறும் நிறை நிலையே அது. அளவுக்கு உட்பட்டுள்ள நம் நிலை நீங்குகிறது; குறைபாடுகள் அழிகின்றன; நிலைத்த மகிழ்ச்சிக்குரிய பேரின்பநிலையில் நாம் அமர்த்தப்படுகிறோம். ஒரே நேரத்தில் உடனடியாக நம் விருப்பங்கள் யாவும் நிறைவேறுகின்றன. எல்லையற்ற ஆனந்தக் களிப்பின் ஊற்றுக்கண்ணாக நாம்

ஆகின்றோம். பிறப்பற்ற, இறப்பற்ற தன்மைகளை நாம் அனுபவிக்கிறோம். நம்மை மிஞ்சுபவர் யாரும் இல்லை.

எதைத் தெரிந்து கொண்டால் நாம் எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொண்டவர்களாக ஆகின்றோம்? அதுவே பிரம்மம். அது நாம் தெரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டியதாக உள்ளது. பிரம்மம், சத்தியம் ஞானம், ஆனந்தம், பேரின்பம், பிரம்மம் பரமானந்த நிலை. அங்கே ஒருவன் வேறு எதையும் காண்பதில்லை; வேறு எதையும் கேட்பதில்லைவ வேறு எதையும் அறிவதில்லை. அதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை. அது எல்லாவற்றுக்கும் ஆதாரமாக இருக்கிறது. இதை அறிந்து கொள்பவன் தன்னில் தானே மகிழ்ச்சியடைகின்றான் தன்னில் தானே மனநிறைவு பெற்றவனாக அமைதியுறுகின்றான்.

வேள்விகளால் முக்தியை அடைய முடியாது. அவை வெறும் கவர்ச்சியுள்ள மயக்கங்கள்; அவை ஒருவனைப் பிறப்பு, இறப்புக்களுடன் ப்ந்தப்படுத்துகின்றன. நம்பி ஏமாறும் மக்கள் வெறும் வேள்வியாலும் தருமத்தாலும் நிலைத்த பேரின்பத்தை அடையமுடியும் என்று கருதுகின்றனர். அவர்கள் கருதுவது தவறு, செயலின் பயனாக விளையாததை எவ்வளவு செயல்கள் செய்தாலும் அடையமுடியாது. பரம்பொருள், செய்யப்பட்ட பொருள் அல்ல; எனவே செயல் செய்வதால் அதை அடைய முடியாது. உலகத்தின் இயற்கையை நுணுகி ஆராய்கின்ற அறிவாளி, அலட்சிய மனப்பான்மையையும் வைராக்கியத்தையும் அடைய வேண்டும். அவன் ஒரு ஞானகுருவை நாடியடைந்து அவரிடம் பிரம்மவித்தையைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய நற்பேறு வாய்ந்தவன் அஞ்ஞான முடிச்சை அறுத்து எறிகிறான்.

தன்னுள் உறையும் பரம்பொருளைப் பற்றித் தியானம் செய்வதைத் தவிர மனிதனுக்கு வேறு கடமை கிடையாது. எல்லாவற்றையும் தவிர்த்துவிட்டு ஒருவன் தன் உயிருக்கு உயிராக இருக்கும் பரமாத்மாவில் நிலைபெற்றுவிட வேண்டும். மெய்யுணர்வு அனுபவம் ஏற்பட்டுவிட்டால் செய்யப்பட வேண்டியது எதுவும் இல்லை; அடையப்பட வேண்டியதும் எதுவும் இல்லை. ஏனெனில் அமரத்துவ நிலையாகிய பிரம்மமே முன்னால் உள்ளது; பின்னால் உள்ளது; வலது புறம் உள்ளது; இடது புறம் உள்ளது; கீழும் மேலும் நீண்டுள்ளது. பிரம்மம் இவை எல்லாமாக, மிகவும் பெரியதாய், மிகவும் அகன்றதாய்ப் பரவியுள்ளது. பிரம்மத்தைத் தவிர, இருப்பது வேறு எதுவும் இல்லை, இவை யாவும் பிரம்மமே.

வாய்மையே வெல்லும்; பொய்மை ஒரு போதும் வெற்றி பெறாது. வஞ்சனை, பொய், கற்பனைத் தோற்றம், போலித் தோற்றம் தம்முயற்சிகளில் வெற்றி பெறமுடியாது. உண்மை மட்டுமே எக்காலத்தும் நிலைத்திருக்கும். ஞானத்துடன் கூடிய தியானத்தின் வாயிலாகச் சத்தியப் பொருள் அனுபவிக்கப்படுகிறது.

தூய பண்பையுடையவன் எதையும் தன் மனத்தில் தெளிவு செய்து கொள்ளுகிறான்; விரும்பியவற்றைப் பெறுகிறான்; விருப்பங்களை நிறைவேற்றுகிறான். ஆதலால் ஒருவன் தூய்மையான, நிறைநிலையுள்ள முடிவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். உலகப் பொருள்களை விரும்புகின்றவன் அந்த விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக மீண்டும் மீண்டும் பிறக்கின்றான். விருப்பம் நிறைவேறிய பின் நிறை நிலை பெறுபவனுடைய விருப்பங்கள் இப்பிறப்பிலேயே மறைந்து விடுகின்றன.

முடிவான விடுதலையாகிய முக்தி நிலை மிகவும் பெருமை உள்ளதாகும். அந்தப் பேரின்ப நிலையை அடைந்த ஆத்மாக்கள் ஒவ்வொரு பொருளினுள்ளும் பரவியிருக்கும் நிலையைப் பெறுகின்றார்கள். அவர்கள் அனைத்தும் ஆகின்றனர். அவர்கள் ஆசையிலிருந்து விடுபட்டவர்கள்; மிக உயர்ந்த அமைதியையும் நிறை நிலையையும் அடைந்தவர்கள். மரணத்திற்கு அப்பால் நிம்மதியாக இருப்பவர்கள். அவர்கள் மரணமில்லாத பரம்பொருளுடன் ஒன்றிவிடுகின்றார்கள். ஓடும் ஆறுகள் கடலில் கலந்து தம் பெயர்களையும் வடிவங்களையும் நீத்து மறைந்துவிடுகின்றன; அதைப் போலவே ஞானி தன் பெயரையும் வடிவத்தையும் விட்டுப் பரம்பொருளாகிய பிரம்மத்தை அடைகின்றான். பிரம்மத்தை அறிபவன் பிரம்மமாகின்றான். மரணத்தையும் துன்பத்தையும் கடந்து செல்லுகிறான். அவன் அமரத்துவத்தை அடைகின்றான்.

உள்ளுணர்வின் நான்காம் நிலையில் பரம்பொருளின் அனுபவம் ஏற்படுகிறது. அங்கே அது, இதுவாகவும் இல்லை. அதுவாகவும் இல்லை; குறிப்பிட்ட பண்பு அதற்கு இல்லை. அது ஒவ்வொரு பொருளாகவும் உள்ளது. அது அமைதியாகவும் பேரின்பமாகவும் இரண்டற்றதாகவும் உள்ளது. எல்லாக் காட்சிகளும் முடிவுக்கு வந்துவிடும் நிலை, அது. அதுவே ஆத்மா. அதை அறிய வேண்டும்; உணரவேண்டும். அதுவே வாழ்வின் இலட்சியம்; நோக்கம்.

விடுதலை பெற்ற ஜீவன் முக்தர் தாமே அனைத்துமாக இருக்கும் அனுபவத்தைப் பெறுகின்றார். அவர் மரமாகவும் மலையாகவும் இருக்கின்றார். அவர் கதிரவனைப் போல் உயர்நிலையில் உள்ளார். அவர்

ஒளியின் களஞ்சியம்; ஞானி, அமரர்; அழிக்கப்பட முடியாதவர், அவர் அன்னமாக இருக்கின்றார்; அன்னத்தை உண்பவராகவும் இருக்கின்றார். அறிபவன், அறிவு, அறியப்படும்பொருள் என்னும் மூன்றும் ஒன்றில் அமைந்தவராக அவர் இருக்கின்றார். தம்முள் அகிலம் அனைத்தும் அடங்கியவராக அவர் இருக்கின்றார்.

சத்தியத்தின் முடிவான இயற்கை, பேரின்பம். பேரின்பத்திலிருந்தே இவையாவும் தோன்றுகின்றன. பேரின்பத்தால் இவை யாவும் வாழ்கின்றன. இறுதியில் இவையாவும் பேரின்பத்தினுள் நுழைகின்றன. ஈரேழு பதினான்கு உலகங்களின் இன்பங்களையும், பிரம்மத்தின் பேரின்பத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது, ஒன்றுமே இல்லை. உலகத்தின் இன்பங்கள் யாவும் பரந்தாமப் பேரின்பத்தின் நிழல் மட்டுமே. பரந்தாமப் பேரின்பம் மிக மிக மேலானது. அதுவே உண்மையான இன்பம். இன்பத்தில் ஏனைய மூலகாரணங்கள் தோன்றி மறையும் வெறும் தோற்றங்களே. ஏனைய இன்பங்கள், மேலாம் பரந்தாமப் பேரின்பத்துக்குப் பதிலாக் இருக்கும் பலவீனமான, மட்டமான பொருள்களே. மண்ணுலகிலும், விண்ணுலகிலும் மிகப் பெரிய இன்பம் என்று எதைக் கற்பனை செய்கிறோமோ அது, பரந்தாமப் பேரின்பத்தின் முன்னிலையில் வெறும் பூஜ்யம் தான். இன்பதைப் பெறுவதற்காகப் புறப்பொருள்களை நாடி ஒருவன் ஓடத் தேவையில்லை. தன் ஆத்மாவே எல்லாமாகவும், எல்லா அறிவாகவும் எல்லா இன்பமாகவும் இருக்கின்றது.

இவையாவும் உள்ளுணர்வால் வழிகாட்டப்படுகின்றன; உள்ளுணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. உலகம் உள்ளுணர்வை வழிகாட்டியாகக் கொண்டுள்ளது.

"உள்ளுணர்வே பிரம்மம். நான் பிரம்மம். நீ அதுவாக இருக்கின்றாய். ஆத்மா பிரம்மம். இவையாவும் பிரம்மத்தின் தத்துவ விளக்கங்கள்", இவையாவும் பிரம்மம் என்பது முடிவான மெய்யுணர்வு. இதை அறிபவன் உலகத்தில் மீண்டும் பிறப்பதில்லை. அவன் அமரன் ஆகின்றான்.

ஒரு களிமண் சட்டியின் இயல்பை அறிந்தால், களிமண்ணால் உருவான ஒவ்வொரு பொருளின் இயல்பும் அறியப்படுகின்றது; ஒரு தங்கக் கட்டியின் இயல்பை அறிந்தால், தங்கத்தால் உருவான ஒவ்வொரு பொருளின் இயல்பும் அறியப்படுகின்றது. நகம் வெட்டும் ஒரு சிறிய கத்தரிக்கோலின் இயல்பை அறிந்தால், இரும்பினால் உருவான ஒவ்வொரு பொருளின் இயல்பும் அறியப்படுகின்றது; மாறுபாடுகள் எல்லாம் சொற்களின் வேறுபாடுகள் மாத்திரமே. வெறும் பெயர் மாத்திரமே, உண்மை களிமண்தான், தங்கம் தான் அல்லது இரும்புதான்; பரம்பொருள் பற்றிய போதனையும் இவ்வாறு தான் உள்ளது; உலகம் பிரம்மம்தான்; பிரம்மத்தை அறிந்து கொண்டால் ஒவ்வொரு பொருளும் அறியப்படுகின்றது.

தொடக்கத்தில் இருப்பு மட்டும் தான் இருந்தது. அது இரண்டற்றதாக, ஒன்று மாத்திரம் இருந்தது. அதிலிருந்து ஒவ்வொன்றும் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. அதன் மாறுபாடுகள் யாவும் வெறும் தோற்றமே. வெறும் பெயர்களும் உருவங்களும் தவிர உலகம் என்று ஒன்று இல்லை; மர்மமான முறையில் இவைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன. வெறும் நிறங்கள் அல்லது போலியான தோற்றங்களேயன்றிக் கதிரவன் என்று ஒன்று இல்லை; சந்திரன் என்று ஒன்று இல்லை.

நிறங்களின் அடையாளங்களைக் கண்டுகொண்டால் கதிரவன் தனது கதிரவத் தன்மையை இழந்துவிடுகிறது; சந்திரன் தனது சந்திரத் தன்மையை இழந்துவிடுகிறது; பொருள்கள் தம் பொருள் தன்மையை இழந்துவிடுகின்றன; பிரம்மம் மட்டுமே இருக்கின்றது.

ஞானகுருவால் வழி காட்டப்படுபவன் சத்தியத்தை எளிதில் தெரிந்து கொள்ளுகின்றான். அப்படி இல்லையெனில், ஆன்மீகக் குருட்டுத் தன்மையால் அவன் தனது பாதையைத் தவறிவிட நேரிடலாம். ஞானகுரு, "மிகவும் நுண்ணிய சாரம் எதுவோ அது உலகம் முழுமைக்கும் உயிராக இருக்கிறது. அதுவே ஆத்மா. நீ அதுவாக இருக்கின்றாய்", என்று போதிக்கின்றார்.

எல்லையற்ற நிறைவுதான் பேரின்பம். சிறியனவும் அளவுக்கு உட்பட்ட பொருள்களில் பேரின்பம் இல்லை. எல்லையற்றதே பேரின்பம். எங்கே ஒருவன் வேறு எதையும் காண்பதில்லையோ, வேறு எதையும் கேட்பதில்லையோ, வேறு எதையும் அறிந்து கொள்வதில்லையோ அந்த நிலை தான் எல்லையற்ற நிறைவு. எங்கே ஒருவன் வேறு எதையோ காண்கின்றானோ, வேறு எதையும் கேட்கின்றானோ, வேறு எதையும் அறிந்து கொள்ளுகின்றானோ அந்தநிலை தான் சிறியது; அளவு உள்ளது. எல்லையற்ற நிறைவு, அமரத்துவம் உள்ளது; சிறியதும் அளவு உடையதும் அழியக்கூடியது. அந்த எல்லையற்ற நிறைவே எங்கும் இருக்கின்றது. அதுவே இவை எல்லாம். உணவின் தூய்மையில் பண்பின் தூய்மை உள்ளது. பண்பின் தூய்மையில் நினைவாற்றல் நிலைபெறுகிறது. நிலை பெற்ற நினைவாற்றல் வாயிலாக இதயமுடிச்சுகளிலிருந்து

பெறும் விடுதலை உண்டாகின்றது. இதனால் ஒருவன் அமரன் ஆகின்றான்.

ஆத்மாதான் பிரியத்திற்குரியது. ஆத்மா அல்லாத வேறு ஒன்றை நேசிப்பவன், தான் நேசிக்கும் பொருளை இழந்து விடுகிறான். ஆத்மா மெய்ப் பொருள். இதை அறிபவன் அழிவற்ற இயல்பினன் ஆகிறான். தான்வேறு, தன் கடவுள் வேறு என்று கருதுபவன் ஒரு விலங்குதான். இது பிரியத்திற்குரியதாக இருப்பது, இவை எல்லாவற்றின் பொருட்டு அன்று; ஆத்மாவின் பொருட்டே இவை எல்லாம் பிரியத்திற்குரியனவாக உள்ளன. அந்த ஆத்மாவை அறிவதன் வாயிலாக, எல்லாம் தாமாகவே அறியப்பட்டனவாக ஆகின்றன; ஏனெனில், உண்மையில் ஆத்மாவே இவை எல்லாமாக இருக்கிறது.

ஆத்மா ஒரு கடல்; அதற்குக் கரை இல்லை; மேற்பரப்பு இல்லை, அது இருப்பு மாத்திரமே, உள்ளுணர்வு மாத்திரமே; பேரின்பம் மாத்திரமே. இருமை நிலை இருந்தால் ஒருவன் மற்றவனுடன் பேசலாம்; மற்றவனைப் பார்க்கலாம்; மற்றவனைப் புரிந்து கொள்ளலாம்; ஆனால் ஒருவனுடைய ஆத்மாவே எல்லாமாக இருக்கும்போது, யார், யாருடன் பேசுவது? யார், யாரைக் காண்பது? யார், யாரைப் புரிந்து கொள்வது? அது தான் மேலான இறுதிநிலை. அதுவே பரமானந்தம். அதுவே பெருவாழ்வு. அந்தப் பேரின்பத்தின் ஒருபாகத்தில் தான் ஏனைய உயிரினங்கள் யாவும் வாழ்கின்றன.

ஆசையற்றவன், ஆசைகளிலிருந்து விடுபட்டவன், ஆசை நிறைவேறியவன், ஆசை தன் ஆத்மாவாக இருப்பவன் - அவனுடைய பிராணன்கள் பிரிவதில்லை.

அவன் பிரம்மமாக இருப்பதனால், உடனே அவன் பிரம்மமாகிறான்.

ஜீவன்முக்தன் குழந்தையைப் போன்றவன். எல்லா அறிவுகளுக்கும் அவனே ஊற்று; ஆனால் முட்டாளைப் போல நடந்து கொள்ளுகிறான். பிரம்மத்தை அறிந்த வனே உண்மையான பிராம்மணன்.

எல்லாப் பொருள்களிலும் உறைகின்றவன்; எனினும் அவை எல்லாவற்றுக்கும் அப்பாற்பட்டிருக்கின்றவன்; எல்லாப் பொருள்களும் தாம் யாருடைய உடம்பில் இருக்கின்றோம் என்று அறியமுடியாத நிலையில் இருப்பவன்; அவற்றின் உள்ளே இருந்து கொண்டு அவை எல்லாவற்றையும் அடக்கி ஆளுபவன்; - அவனே ஆத்மா; உள்ளிருந்து அடக்கி ஆளுபவன்; அமரன். அவன் காண்போன்; ஆனால் அவனை யாரும் காண்பதில்லை; அவன் கேட்கிறான்; ஆனால் அவனை யாரும் கேட்பதில்லை; அவன் சிந்திக்கின்றான்; ஆனால் அவனை யாரும் சிந்திப்பதில்லை; அவன் அறிகின்றான்; ஆனால் அவனை யாரும் அறிவதில்லை. எந்த ஒரு காலத்திலும் அவனைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை; இந்தப் பரம்பொருளை அறிந்து கொள்ளாமல் இறப்பவன், வீணாக இறந்தவன் ஆவான்; அவன் பரிதாபத் திற்குரியவன். பரம்பொருளை அறிந்துகொண்டு இறப்பவன் ஒரு மகான்; அவன் உண்மையான பிராம்மணன்.

உண்மையில் அந்தப் பெருமை மிகு ஆத்மா பிறப்பதில்லை, நோய் வாய்ப்படுவதில்லை, இறப்ப தில்லை, அமரத்துவம் உள்ளது, ஆக்கமற்றது, அதுவே பிரம்மம். பிரம்மம் அச்சமற்றது. இதை அடைபவன் அச்சமற்ற பிரம்மம் ஆகின்றான். அது பூரணம். இது

பூரணம். பூரணத்திலிருந்து பூரணம் புறப்படுகிறது. பூரணத்திலிருந்து பூரணம் வந்தபின் பூரணம் மட்டுமே இன்னும் எஞ்சி நிற்கிறது. எல்லா உபநிடதங்களின் சாரம் இதுவே.

உபநிடதங்களின் சாதனை, பிரமரகீட நியாயத்துடன் ஒற்றுமையுள்ளது. உபநிடதங்கள் அறிவித்துள்ள பேருண்மைகளைப் பற்றித் தியானம் செய்வது, சாதனை. அவைகள் மிகவும் உயர்ந்த முதிர்ச்சியடைந்த இயல்பு உள்ளவை; தேர்ச்சி பெற்ற மாணவர்கள் மட்டுமே இச்சாதன முறையைத் தொடங்கலாம். இச் சாதன முறையின் பெயர், ஞானயோகம். உள்ளுணர்வு, நிறைநிலையைப் பெறுவதன் பொருட்டுச் செய்யப்படும் ஞான ஆராய்ச்சி ஆகும். அது - ஞானயோகி தன் சாதனையை நேரடியாகத் தன் விஞ்ஞானமாகிய ஞானத்திலிருந்து தொடங்குகின்றான். உணர்ச்சிகள், பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துதல், இன்னும் இவை போன்றவற்றை அவன் பின்பற்றுவதில்லை. அவன் எல்லா உணர்ச்சிகளையும் அமைதி பெறச் செய்து, பரம்பொருளில் தன் மனத்தைப் பதியச் செய்கின்றான். சத்யோ - முக்தி என்னும் உடனடி விடுதலையை அவன் அடைகின்றான். அவன் ஒவ்வொரு பொருளினுள்ளும் நுழைகின்றான்; ஒவ்வொரு பொருளினுடைய ஆத்மாவாக ஆகின்றான். மனித வாழ்க்கைக்குரிய இலட்சியத்தின் இறுதி இதுவே.

4. பகவத் கீதையில் சாதனை

தன் நிலங்களை உழுது கொண்டிருக்கும் உழவன் முதலாக அத்வைத வேதாந்தியாகிய தத்துவஞானி வரையில் உள்ள அனைவருக்கும் நடைமுறைச் சாதனை பழகுவதற்கேற்ற பாடநூல், பகவத் கீதை. அது

மனிதனுடைய எந்த ஒரு பக்கத்தையும் விட்டு வைக்க வில்லை; அது அவனுடைய பல்வேறு பக்கங்களையும் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுகிறது; அப்பக்கங்களாவன, செயல், உணர்வு, விருப்பம், அறிவு என்பன; மனிதன் இவற்றின் மொத்த உருவமாக இருக்கின்றான். அது ஒரு பிரம்மவித்தை; யோக சாத்திரம்; கோட்பாடாகவும் அதன் பயிற்சிமுறையாகவும் உள்ளது. அது கண்ண பிரானுக்கும் அருச்சுனனுக்கும் இடையே நடைபெற்ற உரையாடல்; தனி ஒருவருக்கும் பரம்பொருளுக்கும் நடைபெற்ற சந்திப்பு அது. கீதை, தத்துவக் கோட்பாடு களைக் கூறும் நூல். மனிதனின் அன்றாட வாழ்க்கைக் குரிய வழிகாட்டியாக அது உள்ளது. தூய ஞானமார்க்கம், மிகவும் உயர்ந்த பண்பாடு உடையவர்க்கு உரியதாக இருக்கக், கீதையின் பாதையோ, மிகவும் சுலபமாக, அனைவரும் பின்பற்றக் கூடியதாக உள்ளது; அது கடவுள் பக்தி.

கடமையைத் தயக்கமின்றிச் செய்யவேண்டும் என்று கீதை வலியுறுத்துகிறது. செய்யத் தொடங்கிய காரியத்திலிருந்து பின்வாங்குவதற்கு ஒருவித அவசியமும் இல்லை. செயல் உயிரைப் பந்தப்படுத்துவது இல்லை; புறமாறுதல் எதனாலும் உயிர் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஏனெனில் ஆன்மா நித்தியமானது. மரணம், உடம்பின் ஒரு மாறுபாடு தான்; இத்தகைய உடம்பை இழப்பதைப் பற்றி யாரும் வருந்த வேண்டியதில்லை. உயிர் கடந்த காலத்திலும், நிகழ்காலத்திலும், எதிர்காலத்திலும் ஒரே நிலையில் தான் நிலவுகின்றது. இதைத் தெரிந்து கொண்டவன் எதைப் பற்றியும் வருந்துவதில்லை. யாரும் உயிரை அழிக்கமுடியாது. அது அமரத்துவமுள்ளது; அழிக்கப்பட முடியாதது. ஆன்மா யாரையும் கொல்வ தில்லை; யாராலும் அது கொல்லப்படுவதுமில்லை.

ஆத்மஞானம் ஓர் அற்புதமான சாதனையாகும். இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் சமநிலை மனப்பான்மை இருக்க வேண்டும். அப்போது பாவத்திற்கு ஆளாவ தில்லை. மனிதனது கடமை பணியைச் செய்வது மட்டுமே; பலனில் பற்று வைக்கக் கூடாது. பற்றை நீக்குவதன் வாயிலாக ஒருவன் கர்மயோகத்தில் நிலைபெறுகிறான். செயல்களின் பலன்களில் முட்டாள் தான் பற்று வைக்கிறான்.

தன் ஆத்மாவில் நிலைபெற்றுத் தன் ஆத்மாவில் மனநிறைவு பெறுபவனே, ஸ்திதப்பிரக்ஞன். அவனுக்கு எதைப் பற்றியும் ஆசை கிடையாது; அவன் யாரையும் வெறுப்பதில்லை. பரம்பொருளைக் கண்டவுடன், பொருள் களுக்காக ஏங்குவது மறைந்துவிடுகிறது. பொறிகள் மிகவும் சக்திவாய்ந்தவை; அவற்றை அடக்குவதற்கு இடைவிடாமல் முயற்சி செய்பவனைக் கூட அவை ஏமாற்றுகின்றன. ஆனால் ஸ்திதப்பிரக்ஞன் தன் பொறிகள் அனைத்தையும் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்தி ருக்கிறான். பொருள்களின் கவர்ச்சி ஒருவனது இறுதி அழிவுக்கே வழிகோலுகிறது. அகந்தையற்றுத் தன் நித்திய நிலையில் நிலைபெறுகின்றவன் பரமசாந்தியை அடைகிறான்.

செயலேதும் செய்யாமல் ஒரு வினாடி கூட வாழ யாராலும் முடியாது. தன் விருப்பத்திற்கு விரோதமாகக் கூட மனிதனைச் செயலில் தூண்டுகிறது, பிரகிருதி. மனத்தைப் பொருள்களின் மீது தியானம் செய்யவிட்டு உடம்பளவில் செயலற்றிருப்பவன், கபடமுள்ளவன். மனத்தில் பற்றற்று இருப்பவனே உண்மையான துறவி, செயல் செய்யாமல் வாழ்க்கையை வாழமுடியாது. ஆனால், ஆத்மாவில் பொழுதைச் செலவழித்து விளையாடி

மகிழ்ந்து ஆத்மாவுடன் மனநிறைவு பெற்றிருப்பவனுக்கு ஒரு செயலும் கிடையாது. செய்யவேண்டிய எந்த ஒரு கடமையும் அவனுக்கு இல்லை.

பரம்பொருள் ஆகிய இறைவன் செயல் செய்யவில்லையென்றால் உலகம் முழுவதும் ஒரு நொடிக்குள் அழிந்துபோய் விடும். மற்றவர்கள் தன்னைப் பின்பற்றுவதற்காகப் பரமஞானி செயல் செய்கின்றான். பாமர மனிதன் பற்றுடன் செய்யும் அதே செயலை அறிவுள்ளவன், உலக நன்மையின் பொருட்டுப் பற்றில்லாமல் செய்யவேண்டும். அறிவுள்ளவன் பாமர மனிதனின் மனத்தில் குழப்பத்தை உண்டாக்கக் கூடாது. பொறிகள் பொறிகளால் நுகரப்படும் பொருள்களினூடே இயங்குவது போலவே குணங்கள், குணங்களினூடே இயங்குகின்றன. இவ்வாறு அறியும் மனிதன் பற்றுதல் கொள்வதில்லை. இயல்புக்கு மாறாக நடப்பது கடினம். ஞானியும் கூடப் பிரகிருதியின் வேகத்தால் இழுத்துச் செல்லப்படுகிறான். ரஜோகுணத்தில் பிறந்த காமக் குரோதங்களே மனிதனின் மிகப்பெரிய பகைவர்கள். அக்குணங்கள் நன்மையை அழித்துத் தூய்மையைத் அரித்துத் தின்றுவிடுகின்றன. பெரும்பாவங்களுக்கு அவைகளே மூலகாரணங்கள். காமம் அறிவை மறைத்துவிடுகிறது. ஆதலால், மனிதனின், வலிமைமிகுந்த பகைவனாகிய காமத்தை அழித்துவிட வேண்டும்.

செயலில் செயலின்மையையும், செயலின்மையில் செயலையும் காண்பவன், ஞானி. ஞானத்தின் மூலம் செயல்கள் அனைத்தையும் எரித்து விடுபவன் ஞானி என்று புகழப்படுகின்றான். செயல்களின் பலனாக விளைவதைப் பற்றி அவன் கவலைப்படுவதில்லை. அவனுக்கு யாவும் பிரம்மமே. அவன் அனைத்திலும்

பிரம்மத்தை மட்டுமே காண்பதனால் அவனுடைய செயல்களுக்குப் பொருள் ஏதும் இல்லை. இத்தகைய பிரம்மஞானம், பணிவிடை செய்தல், அடைக்கலம் புகுதல், தீர விசாரணை செய்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் உண்டாகிறது. ஞானம், மிகக் கொடிய பாவங்களைக் கூட அழித்துவிடுகிறது; படுபாவி கூடப் பரமஞானத்தை அடையமுடியும்; நெருப்பு விறகை எரிப்பது போல, ஞானம் செயல்கள் எல்லாவற்றையும் எரித்துவிடுகிறது. நாளடைவில் ஞானம் உதிக்கிறது.

ஞானமும் கருமமும் முக்திக்கு அழைத்துச் செல்வதனால் அவை தம்முள் வேறுபாடு உடையவை அல்ல. கருமங்களை முற்றிலும் துறப்பதைக் காட்டிலும் பற்றற்ற கருமம் மிகவும் சிறந்தது. கருமங்களைத் துறப்பது கடினம். பற்றற்ற கருமத்தினால் பரம்பொருளை எளிதில் அடையலாம். எல்லாச் செயல்களையும் செய்யும் போது கூடப் பற்றற்றவன், தாமரை இலைத் தண்ணீரைப் போன்றவன்.

பரம்பொருளாகிய இறைவன், புண்ணியத்தையோ பாவத்தையோ தருவதில்லை. இப்படிச் செய்வது பிரகிருதியே. அஞ்ஞானத்தால் ஞானம் மறைக்கப்பட்டிருப்பதனால் உயிர்கள் ஏமாறுகின்றன. ஆத்மஞானத்தால் அஞ்ஞானத்தை அகற்றியவர்களுக்குப் பரம்பொருள் தானாகவே தன்னைக் காட்டுகின்றது. அவர்கள் பரம்பொருளில் எப்போதும் மூழ்கித் திளைத்து அத்துடன் ஒன்றாகிவிடுகின்றனர். அவர்கள் எல்லாவற்றிலும் அதே நித்தியப் பொருளைக் காண்கின்றனர். அவர்கள் இங்கு இருக்கும்போதே பிறப்பையும் மரணத்தையும் வென்றுவிடுகிறார்கள். பொருள்களின் தொடர்பினால் வரும் இன்பம் வருங்கால வேதனையின் கருப்பை

ஆகின்றது. ஞானி அதில் இன்புறுவதில்லை. ஆத்மாவில் நிலை பெற்றவன், ஆத்மாவில் இன்புறுகின்றவன், ஆத்மாவில் அமைதியாக மனநிறைவு அடைகின்றவன், ஆத்ம உள்ளொளியைக் காண்கின்றவன் பரப்பிரம்மத்தை அடைகின்றான்.

எண்ணங்களைத் துறந்தவனே உண்மையான யோகி. ஆத்மதியானத்தால் இந்த யோகத்தை அடையலாம். இந்த தியானத்தால் அடையும் இன்பம் அழிவற்றது, இணையற்றது, நிலையானது, உள்ளுணர்வு நிறைந்தது. பொறிகளுக்கு எட்டாமல் அப்பாலானது. இதை அடைந்தவன், முயன்று தேட வேண்டியதென்று வேறு எதையும் கருதமாட்டான். இதில் நிலை பெற்றவன் தாங்க முடியாத துயரம் ஏற்பட்டாலும் அசையமாட்டான். அதுவே வேதனைகள் எல்லாவற்றையும் அழிக்கின்ற யோகம். இதையே பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அப்பியாசத்தாலும் வைராக்கியத்தாலும் இந்த யோகத்தில் நிலை பெறலாம். இப்பிறப்பில் இலட்சிய முடிவை அடையத் தவறினாலும் மறு பிறப்பில் சாதகமான சூழ்நிலையில் பயிற்சியைத் தொடர்வதற்குத் தக்க வாய்ப்பு ஏற்படும். முற்பிறப்பின் சம்ஸ்காரங்கள் வழி காட்டுவதனால் மிக உயர்ந்த பேற்றை அடையலாம்.

பரம்பொருளாகிய முதல்வனே எல்லா உலகங்களுக்கும் மூலகாரணம். அவனே படைப்போன், காப்போன், அழிப்போன் யாவும் அவனே. முழு உலகமும் முக்குணங்களால் வஞ்சிக்கப்படுவதனால் அது பரம் பொருள் முதல்வனை அறிவதில்லை. இறைவனிடம் அடைக்கலம் புகுந்தாலன்றி மாயையை வெல்லமுடியாது. இத்தகைய மக்கள் ஆண்டவனிடம் மிகவும் அன்பு செலுத்துகின்றனர். அவர்களில் ஞானி, மிகச் சிறந்த

பக்தன். ஏனெனில் அவனுக்குத் தன்னல விருப்பங்கள் இல்லை. பல பிறவிகளுக்குப் பிறகே, எல்லாம் இறைவனே என்ற மெய்யுணர்வு ஏற்படுகின்றது. பல்வேறு ஆசைகளால் அனைவரும் வஞ்சிக்கப் படுகின்றனர். ஆசைகளின் பயனாகப் பிறப்பு இறப்பு வட்டங்கள் ஏற்படுகின்றன; இப்படிப் பல வட்டங்களில் சுழன்றாலன்றி அவர்கள் ஆண்டவனை அடைய இயலாது.

மரண காலத்தில் ஓம் என்ற மந்திரத்தை ஜெபித்து ஆண்டவனைத் தியானம் செய்பவன் மேலான முக்தியை அடைகின்றான். பரம்பொருளை அடைந்தபின் சம்சார பயம் இல்லை. பிரம்மலோகத்தில் கூட மரணம் உண்டு. அங்கிருந்து ஒருவன் மீண்டும் இந்த நிலையற்ற உலகத்திற்குத் திரும்பவும் அனுப்பப்படுகின்றான். ஆனால் பரம்பொருளை அடைந்த பிறகு மறுபிறப்பு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை.

விண்ணுலக இன்பம் தேடி அடையும் தகுதி உடையதன்று. புண்ணியம் முடிந்தபின், நுகர்ச்சி பெறுவோன் விண்ணுலகத்திலிருந்து வீழ்ச்சி பெற்று இம்மண்ணுலகத்தை வந்து அடைகின்றான். ஆனால் இறைவனையே தம் ஒரே புகலிடமாகக் கொண்டு எந்நேரமும் சந்தித்திருப்பவர்கட்கு எல்லாவற்றிலும் மிக உயர்ந்த பேரின்பத்தை வழங்குகின்றான். பிற தெய்வங்களை வணங்குபவர்கள் கூடத் தம் மனத்திற்குத் தெரியாமல், தவறாகப் பரம்பொருள் ஒன்றையே வணங்குகின்றார்கள்; இத்தகைய சடங்கு வழிபாடுகள் யாவும் முழுமுதற் பரம்பொருளையே சென்று சேருகின்றன. கடவுளர் அனைவருக்கும் அவரே பெருந்தலைவர். பக்தியுடன் படைத்தால் உலர்ந்த

இலையைக் கூட அவர் ஏற்றுக் கொள்வார். அவருடைய பக்தன் என்றும் இறப்பதில்லை. இறைவனிடம் தாமாக அடைக்கலம் புகும் பெண்களும், சூத்திரர்களும் கூட் முக்தி பெறத் தகுதியுள்ளவர்களேயாவர். உலகம் நிலையாதது, ஆதலால் நிலையாக உள்ள இறைவனிடத்தில் தான் அடைக்கலம் புக வேண்டும், இறைவன் உலகம் முழுவதும் ஊடுருவிப் பரவியுள்ளார். அவர் இல்லாத பொருள் எதுவும் இல்லை. அவருடைய ஒரு பாகம், பிரபஞ்சம் முழுவதையும் தாங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது.

ஆண்டவனை அடைவதற்குப் பக்தி நடுநிலை வழியாக உள்ளது. பக்தன் மட்டுமே இறைவனுடைய திருக்காட்சியைப் பெறமுடியும். தன்னலமற்ற அன்பின்றி ஏனைய தெய்வங்களும் பரம்பொருளின் திருக்காட்சியைப் பெறமுடியாது. இத்தகைய தூயபக்தன் யாரையும் வெறுப் பதில்லை; இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் அவன் சமநிலை மனப்பான்மை கொண்டுள்ளான். அவன் களிப்பதில்லை, பகைப்பதில்லை; துயரடைவதில்லை, விருப்பம் கொள்வ தில்லை, அவன் உலகத்திற்கு அஞ்சுவதில்லை; உலகமும் அவனுக்கு அஞ்சுவதில்லை. அவனுக்கு இகழ்ச்சியும் புகழ்ச்சியும் ஒன்றே. பகைவனுக்கும் நண்பனுக்கும் அவன் ஓரே மாதிரியாக இருக்கிறான். எல்லாக் கருமங்களையும் அவன் துறந்துவிட்டான். அவன் குணங்களைக் கடந்துவிட்டான்.

பரப்பிரம்மத்தை விளக்கிச் சொல்ல இயலாது. அது ஒளிகட்கெல்லாம் ஒளி; இருளுக்கு அப்பாற்பட்டது. அது சத்தும் அன்று; அசத்தும் அன்று. அது ஒவ்வொரு பொருளையும் ஊடுருவிப் பரவியிருக்கிறது. அது பக்கத்தில் உள்ளது; தூரத்திலும் உள்ளது; நுண்மையாக உள்ளது, பருமையாகவும் உள்ளது. உயிரினங்களில்

இதயத்தில் அவற்றின் ஆத்மாவாக அது வீற்றிருக்கின்றது. எல்லா வேறுபாடுகளும் இந்த ஒரு பரம்பொருளில் வேர் கொண்டுள்ளன என்று காண்பவன், பிரம்மமாக ஆவதற்குத் தகுதி படைத்தவனாகின்றான்.

சத்துவம் ஒருவனுக்கு ஒளியை ஊட்டுகிறது. ரஜோ குணம் கவனத்தைத் திருப்புகிறது; தமோ குணம் அவனை ஜடமாக ஆக்குகிறது. மோகம், சோம்பல் ஆகியவற்றின் கலப்பாக மனிதன் இருக்கின்றான். தூய சத்துவ நிலையை அவன் அனுபவிப்பது அரிதாக உள்ளது. குணங்களைத் தவிரச், செய்பவன் என்று யாரும் இல்லை என்று ஒருவன் காணும் போது அவன் இந்தக் குணங்களைக் கடந்து சென்று அமரன் ஆகின்றான்.

மேலே வேரும் கீழே கிளைகளும் உள்ள ஒரு மரத்தைப் போன்றது சம்சாரம். வைராக்கியம் என்ற அரிவாளால் இந்த மரத்தின் வேரை வெட்டிவிட வேண்டும். பிறகு பேரின்ப நிலையை அடையலாம்; அங்கு கதிரவனும் திங்களும் ஒளிர்வதில்லை; நெருப்பு பிரகாசிப்பதில்லை; அந்தப் பேரொளியின் ஒரு பகுதிதான் உலகத்தின் மிகப் பெரிய ஒளியாக உள்ளது. உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் அதன் நிழல் தான்; அல்லது அதற்குப் பதிலாக உள்ள ஒரு மட்டமான பொருளேயாகும். உலகப் பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் கடந்து அது மேலோங்கியிருக்கிறது. மாயைக்கும் ஜீவனுக்கும் மேலானது அது. அதையே புருஷோத்தமன் என்று வேதம் புகழ்ந்து பாடுகின்றது. இதை அறிந்து கொண்டவன் தன் கடமைகள் எல்லாவற்றையும் நிறைவேற்றியவன் ஆவான். சகலமும் அறிந்த ஞானி அவனே.

அசுரகுணங்கள் உள்ள மக்கள் இறைவனை நேசிப்பதில்லை, இறைவன் இருப்பதையே அவர்கள் ஐயுறுகின்றனர்; ஆசையின் விளைவுதான் உலகம் என்று கூறுகின்றனர். அவர்கள் தற்பெருமையும் அகந்தையும் உள்ளவர்கள். அவர்கள் கொடியவர்கள்; சினம் மிகுந்தவர்கள், அவர்கள் நூற்றுக்கணக்கான ஆசைகளால் கட்டுண்டு சுகபோகத்துக்காக வாழ்கின்றனர். அவர்கள் தங்களின் செல்வச் செருக்கைப் பாராட்டிக் கொண்டு வாழ்ந்து மரணத்திற்குப் பிறகு ஆழமான நரகத்தில் வீழ்கின்றனர். பரம்பொருளை அவர்கள் அடைவதில்லை. காமமும் சினமும் பேராசையும் நரகத்தின் மூன்று வாசல்களாக உள்ளன.

மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல் உடம்பை வருத்துபவன் கலப்பில்லாத ஒரு கபடதாரியாவான், மன, மொழி, மெய்களின் கட்டுப்பாடாகிய தவம் இருக்கவேண்டும். மன, மொழி, மெய்களில் தூய்மையாக இருக்கவேண்டும். தன்னலச் செய்கை பாவம் ஆகும். தன்னலமின்மை, நல்லொழுக்கத்தையும் நீதி நெறியையும் உருவாக்கு கின்றது. இறைவனுடைய நினைவுடன்தான் ஒவ்வொரு செயலையும் செய்யவேண்டும். இறைவனைப் பற்றிய உள்ளுணர்வு இல்லையேல் எல்லாச் செயல்களும் பொருளற்றவை ஆகின்றன.

சந்நியாசம் என்பது தன்னலச் செயல்களைத் துறப்பது ஆகும். ஆனால் தனக்குரிய கடமையைத் துறக்கமுடியாது. தனது கடமை புனிதமானது. எல்லாச் செயல்களையும் சிறிதளவுகூடப் பற்றில்லாமல் செய்யவேண்டும். நிறைவேற்றுவதற்குக் கடினமாக இருக்கின்ற ஓரிரு காரணத்தால் அச்செயலைத் துறக்கக் கூடாது. கருமம் இன்பத்துக்காகச் செய்யப்படுவதில்லை. சுகபோகப் புலன்

இன்பங்கள் தொடக்கத்தில் இனிமையாக இருக்கின்றன; இறுதியில் அவை கசப்பாக மாறுகின்றன. அவை துறக்கப்பட்டாக வேண்டும். வருணாசிரமதருமம் ஒரு நிறைவுள்ள திட்ட அமைப்பு, அதைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றி ஒழுக வேண்டும்.

பிரம்ம ஞானத்தை அடைவதன் பொருட்டுத் தனிமையை நாடி அமர்ந்து ஆத்மதியானம் செய்ய வேண்டும். புறப் பொருள்களிலிருந்து தன்னைப் பிரித்துக்கொண்டு பரம்பொருளாகிய இலட்சியத்தில் தன்னை நிலைபெறச் செய்ய வேண்டும். உலகக் கடமைகள் எல்லாவற்றையும் துறந்து மெய்ப் பொருளினிடத்துச் சரண்புகவேண்டும். இவ்வாறு அவன் பூரவத்தின் பந்தத்திலிருந்து விடுவிக்கப்படுவான்.

மனிதன் தெய்வீகத்தை அடைவதன் பொருட்டு எய்த வேண்டிய நிறைநிலையை இலட்சியமாகக் கொண்டுள்ளது கீதை. கீதையின் இலட்சிய வாழ்க்கைக்குக் கண்ணபிரானின் வாழ்க்கையே மிகச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக உள்ளது. கீதைக்கு அவருடைய வாழ்க்கை மிகச்சிறந்த மிகவும் பொருத்தமான விளக்கவுரையாக உள்ளது. கண்ணனைப்போல இருப்பது, கீதையின் இலட்சியமாகிய நிறைநிலை மனிதனாக இருப்பதாகும். இப்படி இருப்பதற்கு ஒருவன் பக்தனாகவோ, தத்துவஞானியாகவோ ராஜயோகியா கவோ அல்லது கர்மயோகியாகவோ இருக்கும் ஒரு நிலையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியதில்லை. அவன் இவர்கள் யாவருமாக ஒரே நேரத்தில் ஆகவேண்டும். அவன் தன்பால் தலைசிறந்து விளங்கும் இயல்புக்கு ஏற்றபடி, இவர்களில் யாரினும் ஒருவராக ஆவதை முதலில் தொடங்கலாம்; ஆனால் சிறிது காலம் கழிந்த

பிறகு இந்தப் பாதைகள் ஏதேனும் ஒன்றில் முன்னேற வேண்டுமானால், ஏனைய பாதைகள் எல்லாவற்றிலும் இணையாக முன்னேற்றம் அடைய வேண்டியதாக உள்ளது என்பதை அவன் உணர்வான். ஒருவனின் வளர்ச்சி ஒருபக்கம் மட்டும் அமைய முடியாது. நிறைநிலை என்பது உண்மையாகும். நீடித்தும் பிரம்மத்தை உணர்வது என்பது எல்லாமாக இருக்கின்ற பிரம்மமாகவே ஆவது தான். வரம்பற்ற பெருநிலையாக உருவாவதன் பொருட்டு ஒருவன் தன் சிற்றுயிரை முழுமையாக வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நம் உள்ளங்களே யுத்த அரங்குகளாக உள்ளன; நாள்தோறும் நடைபெறும் மகாபாரத உட்புறப் போர்க் களங்களாக உள்ளன; அங்கே ஒவ்வொரு கணமும் நாம் போர் நிகழ்ச்சியில் ஈடுபட்டிருக்கின்றோம்;அங்கே எண்ணங்களின் ஓர் அணி எதிர்அணியுடன் மோது கிறது. எனவே நம் அனைவருக்கும் கண்ணபிரான் அர்ச்சுனனுக்கு வழங்கிய ஒளியாகிய ஞானமும் அறிவுரையும் வேண்டியுள்ளன. பரம்பொருள் இறைவன், அர்ச்சுனனுடன் வாழ்க்கையின் முக்கியமான சிக்கல்களைப் பற்றி உரையாடும்பொழுது, பிரபஞ்சப் புதிரின் வேர் உள்ள இடத்திற்கே சென்று, அனைவருக்கும் பயன்படத்தக்க உண்மைகளை விளக்கியுள்ளார். வாழ்க்கையின் நிலையான தெளிவான உண்மைகளைப் பற்றிக் கண்ணன் அர்ச்சுனன் வாயிலாக, மனித இனம் முழுமைக்கும் கூறியிருக்கின்றார். கண்ணன் நித்திய நிலைக்கு எடுத்துக்காட்டு;குறைகளை உடைய மனிதனுக்கு அர்ச்சுனன் எடுத்துக்காட்டு. கீதையின் போதனைகள் பொதுவாக ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உரியவை; குறிப்பிட்ட தனி நபர் யாருக்காகவும் அன்று.

உலகத்தில் இரு. மனித இனத்துக்குச் சேவை செய். அனைவரையும் சமமாக நேசி. ஆனால் உலகத்துடன் பற்றுக் கொள்ளாதே. பற்றற்று இரு. ஆத்மாவில் வசி. ஆத்மாவில் மனநிறைவு உற்று இரு. வாழ்க்கையில் பந்தத்துக்குக் காரணமாகும் எந்த ஆசையையும் கொள்ளாதே. சேவை செய், நேசி, தானம் செய், தூய்மைப்படுத்து, தியானம் செய், மெய்யுணர்வு பெறு. இறைவனிடம் சர்ண்புகு. இதுவே கீதையின் சாரம்.

அனைத்தும் ஆத்மா, அனைத்தும் இறைவன் என்ற உள்ளுணர்வுடன் செயல் செய். ஆணும்,பெண்ணும், சாலையில் தள்ளாடிச் செல்லும் முதியவனும் இறைவனே. பொருள்களிடம் பற்றுக்கொள்ளுவதற்குக் காரணம் எதுவும் இல்லை. அனைத்தும் ஆத்மாதான். ஒவ்வோர் உயிரிலும் உன்னைக் காண். உன்னை நீ நேசிப்பதைப்போலவே மற்றவர்களையும் நேசி. உடல் வேற்றுமைகளைப் பார்க்கவேண்டாம். உள்ளே இருக்கும் பொதுவான சாரத்தைப்பார். செயல்களைச் செய்யும்போது "நான் கர்த்தா அல்ல;இறைவனே செய்கின்றான்" என்று கருது. உடல் உனக்கு இருக்கின்றது என்ற உணர்வு இருக்கும்வரையில் செயல்களைச் செய்தாகவேண்டும். எழுச்சி கொள்வது உடலுக்கே உரிய இயல்பு. செயல் செய்ய மனம் உன்னைத் தூண்டி வற்புறுத்தும். பிரகிருதி மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது. ஞானிகள் கூட அவளிடம் தோல்வியுற்றுத் துயரடைகின்றனர். மாயையாகிய பிரகிருதியின் தளையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு இறைவனிடம் சரண்புகுவது ஒன்றுதான் வழி.

வாழ்க்கையில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள் எல்லாவற்றுக்கும் சாட்சியாக இரு. பலன்களை எதிர்பாராமல் பணி செய். கரும யோகத்தின் சாரம் இதுவே.

எல்லா உயிரினங்களின் இதயத்திலும் இறைவன் குடிகொண்டிருக்கின்றான். அவன் உள்ளிருந்து ஆள்பவன், அமரன். அவனிடம் மட்டும் ஓடு; அவனுடைய நிழலில் தங்கு. விடுதலை பெற வேறுவழி இல்லை. இறைவனிடம் தன்னலமற்ற அடைக்கலம் புகுந்தால் உன் கடமைகள் யாவும் அழியும்; பாவங்கள் யாவும் எரிந்து சாம்பலாகும்; ஐயங்கள் அனைத்தும் நீங்கித் தெளிவு ஏற்படும்.

மனத்தின் கொந்தளிப்புகளை அடக்கு. தனி இடத்தில் அமர்ந்து ஆத்ம தியானம் செய். ஞானம் உதிக்க அஞ்ஞானம் அழிந்து விடும். இதன் பயன் அமரத்துவம், அழிவற்ற பேரின்பம் கனியும். ஆர்வங்கள் எல்லாவற்றிலுடைய இலட்சியம் நிலையான மனமகிழ்ச்சி. மேற்கூறிய ஒருங்கிணைந்த யோகத்தால் இதை அடையலாம். மனித உலகத்திற்குக் கீதை சொல்லவேண்டிய செய்தி இதுவே.

அத்தியாயம் ஐந்து

ஸ்மிருதிகளிலும் இதிகாசங்களிலும் புராணங்களிலும் சாதனை

1. மனுஸ்மிருதியில் சாதனை

வேதம், தர்மத்தின் ஊற்றுக்கண்ணாக உள்ளது. ஸ்மிருதிகளும் அவற்றின் உட்கருத்தை அறிந்தவர்களுக்கு அவர்களின் பண்புக்கும் நன்னடத்தைக்கும் ஊற்றுக் கண்களாக உள்ளன. வேதத்தினிடமிருந்தும், ஸ்மிருதி யினிடமிருந்தும் ஞானியர்களிடமிருந்தும் நிச்சயித்துப் பெறமுடியாதபோது ஒருவரின் மனச்சான்றே தர்மத்தைப் பற்றி விளக்குகிறது. தர்மத்தைப் பின்பற்றுவதனால் ஒருவர் இம்மையிலும் மறுமையிலும் நிறைநிலையை அடைய முடியும். 'ஓம்' என்ற பிரணவம், மெய்ப் பொருளின் சின்னம். பிராணாயாமம் மிகவும் உயர்ந்த தவம். காயத்திரி மிக உயர்ந்த மந்திரம். உண்மை மிகவும் பெரிய விரதம்.

ஒருவர் தாம் முன்பு செய்த குற்றங்களின் காரணமாக தாழ்வுமனப்பான்மை கொள்ளக்கூடாது; மனவருத்தமும் கொள்ளக்கூடாது. மேன்மேலும் உயர்வு பெறுவதைப் பற்றியே ஒருவர் எப்போதும் நம்பிக்கை கொண்டிருக்க வேண்டும். சாதிக்க முடியாத எதுவும் இருப்பதாகவும் ஒரு போதும் கருதக்கூடாது. நல்லதை அடைய ஆவல் கொண்டு அதற்காக முயல்பவனுக்குத் தோல்வி கிடையாது.

ஒருவன் தனித்தே பிறக்கின்றான்; தனித்தே இறக்கின்றான். தன்னுடைய வினைகளின் பலன்களை, அவை நன்மை தருவனவாக இருப்பினும் தீமை தருவனவாக இருப்பினும், தனித்தே அனுபவிக்கிறான்.

ஒருவன் தன் மரணத்தின் எல்லையில் இருக்கும்போதும், மறு உலகை நோக்கிப் புறப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் போதும் அவனுடைய தந்தை, தாய், மனைவி, மக்கள், நண்பர்கள் உதவிக்கு வரமாட்டார்கள். அந்த நேரத்தில் தருமம்தான் உதவுகிறது.

வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதையோ அல்லது இறந்து போவதையோ ஒருவன் வேண்டுதல் கூடாது; ஆனால் பற்றற்றும், இறுதி நாளுக்காகக் காத்துக்கொண்டும் தனது கடமையை ஒழுங்காகச் செய்து வரவேண்டும். தர்மம் என்பது உறுதி, பொறுமை, புலனடக்கம், மற்றவர்களின் செல்வத்தைக் கவர்ந்து கொள்ளாமை; மன, மொழி, மெய்களில் தூய்மை, மன அடக்கம், அறிவில் தெளிவு, உண்மையைப் பற்றிய ஞானம், உண்மையிலிருந்து வழுவாமை, சினமின்மை ஆகியவற்றில் அடங்கியுள்ளது.

யாருக்கும் தெரியாமல் இரகசியமாகத் தீங்கைச் செய்யலாம் என்று ஒருவரும் கருதக்கூடாது. ஏனெனில் உரியகாலம் வரும்போது அவனுடைய செய்கைகளுக்கு ஆகாயம், நிலம், நீர், கதிரவன், திங்கள், நெருப்பு, காற்று, பகல், இரவு, அவனுடைய மனம் ஆகியவைகளே சாட்சிகளாக நிற்கும். தான் தனியாக இருப்பதாகவோ, மற்றவர்கள் தன்னைக் காணவில்லை என்றோ யாரும் கருதக்கூடாது. மேலான சாட்சி உள்ளத்தின் உள்ளே இருக்கின்றான். அவன் எந்நேரமும் ஒருவனுடைய செய்கைகளைக் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கின்றான்.

தர்மங்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் ஆத்மஞானம் தலை சிறந்தது. இது ஒருவனுடைய மிகப்பெரிய கடமை; ஏனெனில் இதனால் அவன் அமரத்துவத்தை அடைகிறான். அனைவரையும் தன்னுள்ளும், தன்னை அனைவருள்ளும் காண்பதனால் ஒருவன் சமத்துவக்காட்சியைப்

பெற்று மேலான விடுதலைப் பேற்றை அடைகிறான். இவ்வாறு தன் ஆத்மாவுக்குள் அனைத்தையும் காண்பவன் அதர்மத்தைச் செய்யமாட்டான். தெய்வங் களையும் சேர்த்துப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் உள்ளத்தின் உள்ளே இருக்கின்றது.

காரியங்கள் காரணங்களுள் ஒடுங்கும் முறை வாயிலாகப் பிரம்மத்தைத் தியானிப்பதனால் படிப்படியாக, இப்போதே இங்கேயே பிரம்மத்தை உணரலாம்.

2. இராமாயணத்தில் சாதனை

வால்மீகியின் இராமாயணம், நீதி போதனை செய்யும் வீர காவியம்; இதன் வெளிப்படையான நோக்கம் தருமத்தைப் பெருமைப்படுத்துவதும் உண்மைகளை மனத்தில் பதிய வைப்பதும் ஆகும். மேலான நிறை நிலையை அடைவதன் பொருட்டு மனிதனுக்கு இவ்வுண்மைகள் வழி திறந்துவிட்டுள்ளன. இந்தியாவின் இருபெருங்காவியங்களுள் இது ஒன்று. தனக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள கடமையை நிறைவேற்றுவதும் அறத்தின் சட்டத்திற்கு அடையாளமாக அது உள்ளது. இராமாயணத்தின் முதன்மை அறத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட, செயல் முறைவாழ்வின் பெருமையை வலியுறுத்துவதாகும். இராமாயணத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ள "இலட்சிய மனிதனின் வாழ்க்கை, தர்மத்தின் உருவங்களாக ஆவதன் பொருட்டு உழைக்கும்படி எல்லா மனிதர்களையும் தூண்டிவிடும் சக்தியாக உள்ளது. தர்மம், வாழ்க்கையின் பிராணன்; தர்மத்தைக் கைவிட்ட வாழ்க்கை, வாழ்க்கை என்றுப் பெயர் பெற அருகதை யற்றது. கடவுளின் அவதாரமாகிய ஸ்ரீஇராமன் தானே இலட்சியப் புதல்வனுக்கும், இலட்சிய அண்ணனுக்கும்,

இலட்சியக் கணவனுக்கும், இலட்சிய அரசனுக்கும், முன் மாதிரியாகவும், நிலவுலகில் தெய்வீகத்தின் அடையாள மாகவும் விளங்குகின்றான். மனிதன் தனது நற்குணத்தைத் தெய்வீகத்தில் வேர் ஊன்றிக்கொள்ளவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றான். தெய்வீகக் கொள்கையின் உள்ளுணர்வில் நற்குணம் அடித்தளம் அமைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்; இல்லையெனில் புறச்செயல்கள் யாவும் இயந்திரமுறையில் இயங்குவனவாக ஆகிவிடும். இராமாயணத்தில் பாரதவர்ஷத்தின் நித்திய ஆர்வம், வாழ்க்கையின் உண்மைகளை அஞ்சாமல் வீரத்துடன் எதிர்கொள்ளும் ஆர்வம், அதே சமயம், சட்டத்தை நேசிக்கின்ற பக்தியுடன் கலந்து செயலார்வம் ஒலிக்கின்றது. சட்டம் நிலையானது; ஏனெனில், கடவுளின் ஆட்சி நிலவும் பிரபஞ்சத்தின் அமைப்புக்கு அது விளக்கமாக உள்ளது. இச்சட்டத்தைப் பின்பற்றுவது மனிதனின் கடமை. சட்டத்தின் தேவைகளை எப்படி நிறைவேற்றுவது என்று மனிதனுக்கு, எடுத்துக்காட்டாக உள்ள வழியை இராமாயணம் கற்றுத்தருகிறது."

இராமாயணத்தின் அழகு உண்மையில் மனித வருணனைக்கு அப்பாற்பட்டது; ஏனெனில் இது ஒரு ரிஷிக்குப் புதிதாக அறிவிக்கப்பட்டது - ஓர் அறிஞரின் அறிவால் உருவாக்கப்பட்டது மட்டும் அன்று; அதன் பொருள் "நிறைவு"; ஒரு சார்பான கருத்து அதற்கு முழுநியாயத்தைச் செய்வதாக ஆகாது. ஓர் ஆரியனின் வாழ்க்கையின் எல்லைப் பரப்பு முழுவதும் இராமாய ணத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. சமூக வாழ்வும் ஆன்மீக வாழ்வும் அற்புதமாக அதில் இணைந்துள்ளன. காதலும் வீரமும், அகிம்சையும், க்ஷத்திரிய தருமமும் அதில் ஒருங்கே அமைந்துள்ளன. பக்தியும் யோகமும், கர்மமும் ஞானமும் அதில் ஒன்றாக இணைந்துள்ளன.

இராமாயணத்தின் முடிமணியாக உள்ளவன் ஸ்ரீ இராமன்; அவனுடைய பெயர் கூட, மனித மனத்தை மிக மேலான, தூய்மைப்படுத்தும் சக்தியை உடையதென்ற நிலைக்கு உயர்த்தப்பட்டுப் புகழப்படுகின்றது. இராமநாமம் ஒரு சர்வரோக நிவாரணி; இராமபாணத்தைப் போலவே அதுவும் தடுக்கமுடியாதது; வெல்ல முடியாதது.

தனிப்பட்டவர் வாழ்க்கை, சமூக வாழ்க்கை, தெய்வீக வாழ்க்கை என்று வாழ்க்கையின் முழுப் பரப்பும் ஞானக் கண்ணுள்ள கவிஞராகிய வால்மீகியினால் படம் பிடித்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது. இலட்சிய மனிதர் ஒருவரைப் பற்றிய விளக்கத்துடன் அவர் தமது காவியத்தை எடுத்து உரைக்கின்றார். பிறகு அவர் இலட்சிய சமூகத்தைப் பற்றியும், நாட்டின் இலட்சிய ஆட்சியைப் பற்றியும், வாழ்க்கையின் முடிவான இலட்சியமாகிய இறைவனை அடைவதைப் பற்றியும் அவர் தமது காவியத்தில் விளக்கம் தருகின்றார். ஆகா! எவ்வளவு அற்புதமான நூல்! படைத்த இறைவனுடன் உலகத்தையும் மனிதனையும் இணைக்கின்ற மர்மமான இணைப்பைப் பற்றி, வால்மீகியின் காவியம் ஒரு தெளிவான காட்சியைத் தருகிறது. மனிதன் சமூகத்தின் ஓர் உறுப்பாக இருப்பதனால் சமூக வாழ்க்கை வலியுறுத்தப்படுகிறது; சமூகத்தின் நலன் இன்றி அவனது நலன் அடையப்பட முடியாது. கடவுளின் கருணையின்றி ஒருவரும் முன்னேற முடியாது; சமூகமும் முன்னேற முடியாது. உலகத்தின் பெருமை, அனுபவம் பெறுவதற்கு நிலைக்களமாக அது இருப்பதில் தான் உள்ளது; உலகில் வாழ்பவர்களுக்கு பரம்பொருளை நோக்கி முன்னேறும் வளர்ச்சியைப் பெறுவதற்காக அனுபவம் பெறுவது அவசியமாக உள்ளது. உலகத்தின் உண்மை இறைவன், அதர்மம், தன்னலம், தனி ஒருவரின் ஆதிக்கவுணர்வு

ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் எழும் எல்லா முயற்சிகளும் உழைப்புகளும் தெய்வீகச் சட்டத்தின் இரும்புக் கரங்களால் தோல்வி என்னும் தண்டனைக்குத் தள்ளப்படுகின்றன. தர்மத்தின் வெற்றியையும் அதர்மத்தின் இறுதி வீழ்ச்சியையும் இராமாயணம் மிகவும் சிறப்பாகப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது. உலகத்தின் இந்த இரண்டு சக்திகளுக்கும் இராமனும் இராவணனும் முறையே விளக்கமாகின்றனர்.

ஸ்ரீ இராமனுடைய ஆட்சி இலட்சிய ஆட்சிக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும். உண்மையில் அது, எல்லாம் வல்ல பரம்பொருளாகிய ஆண்டவன் கீழ் அமைந்த பிரபஞ்ச தெய்வீக ஆட்சியின் மண்ணுலக அடையாளமாகும். அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகியவற்றின் மீதும்; தனி ஒருவர், சமூகம், நாடு ஆகியவற்றின் மீதும்; யாவும் சேர்ந்த உலகுடன் அவர்களுக்குள்ள தொடர்பின் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டியது ஓர் இலட்சிய அரசனின் கடமையாகும். ஸ்ரீஇராமன் தானே இத்தகைய அரசனுக்கு, உலகில் கடவுளின் அடையாளமாக இருப்பதற்கு உதாரணமாக இருக்கின்றான்; "*ந விஷ்ணுஷ் பிருத்வீ பதிஹ்*" என்ற பழமொழியை நிருபிக்கின்றான் - மக்களை ஆளும் அரசனிடம் தெய்வீக பக்தி உள்ளது. ஸ்ரீ இராமன் இந்த உண்மையை அதன் நிறைவு பெற நிறைவேற்றுகின்றான்; உலகெங்கும் தன் ஆட்சி நிலையான வலிவுபெறச் செய்கின்றான்; புகழ்மிகு "இராமராஜ்ய"மாக, மனித உயிரின் மகிழ்ச்சியாக நிலைபெறச் செய்கின்றான்.

இந்து மதச் சமயநூல்களில் தெளிவான சிறப்பியல்பு ,களில் ஒன்று வாழ்க்கையின் சிக்கல்களை, வாழ்க்கையின் முடிவான இலட்சியமாகிய கடவுளுடன் ஒற்றுமைப்

படுத்தித் திறமையாகக் கையாளுவதாகும். வேதங்கள், உபநிடதங்கள், தொடங்கி இதிகாசங்கள், புராணங்கள் வரையில், இந்து மதச் சமய நூல்கள் எல்லாவற்றிலும் உள்ள இந்த முக்கியமான பகுதி - தாராள மனப்பான்மை விளக்கப்படுகிறது. மக்கள் சிலர் கருத்தில் கொண்டுள்ளவாறு, வாழ்க்கை என்பது உயிரின் சித்தப் பிரமை அன்று; ஒரு நோய் அன்று; நிகழ்ந்து விட்ட ஒரு தவறும் அன்று; ஆனால் நித்தியத்தை அடைவதன் பொருட்டுத் தன்னைத்தானே பயிற்றுவித்து உருவாக்கிக் கொள்ள வழங்கப்பட்டுள்ளதொரு நல்ல வாய்ப்பு ஆகும்.

கடந்த காலத்தில் பெற்ற அனுபவ வலிமையோடும் எதிர்காலம் பற்றிய இலட்சியத் தெளிவோடும் இப்போதுள்ள நிகழ்காலத்தில் வாழ வேண்டும். கடமையை நிறைவேற்றுவதற்காகத் தான் செய்யும் செயல்களுக்கெல்லாம் அடித்தளமாக முன்னோர் தந்துள்ள திட்டத்தைக் கொள்ள வேண்டும்; மெய்யுணர்வு பெற வேண்டும் என்ற சிறந்த இலட்சியத்தைத் தன்னைத் தொட்டதும் மாற்றிவிடும் மந்திரக் கோலாகக் கொள்ள வேண்டும்; எல்லா உயிரினங்களும் தெரிந்தோ தெரியாமலோ இந்த இலட்சியத்தை நோக்கித் தான் சென்று கொண்டிருக்கின்றார்கள்; அமரத்துவம் வாய்ந்த இராமாயணப் பாடலில் அடிக்கடி பாடப்படும் பல்லவியாக இக்கருத்தையே காணுகின்றோம். கடவுள் அனைத்தையும் கடந்தும் இருக்கின்றார்; அனைத்துள்ளும் வியாபித்தும் இருக்கின்றார். அனைத்தையும் கடந்தவராக மட்டும் இருக்கிறார் என்ற எண்ணத்துடன் அவரிடம் பக்தி கொள்வது தவற்றுக்கு இடமாகும்; ஏனெனில் உலகம் அவர் வியாபித்துள்ள பொருளாகும்; அது அவரே தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள ஏதுவாக இருப்பது; மேலும், எங்கும் நிறைந்துள்ள தெய்வமாக நம்

ஆத்மாவாக இந்த உலகத்தைக் கருத நாம் கடமைப் பட்டிருக்கின்றோம். அனைத்தையும் கடந்துள்ளவர் கடவுள் என்ற கருத்தையும் நாம் புறக்கணிக்கும் தவற்றையும் நாம் செய்துவிடக் கூடாது; கண்ணுக்குத் தென்படும் உலகம் மட்டும்தான் மெய்ப்பொருளின் நிறைவான, முழுமையான தோற்றம் என்று கருதினால் நாம் நாத்திகக் கொள்கைக்குள் விழுந்து விடுவோம். வாழ்வின் உடல் நிலை; ஜீவாதார நிலை, மனநிலை, நல்லொழுக்க நிலை, ஆன்மீக நிலை பற்றிய முக்கியத்துவங்களுக்கு உரிய நன்மதிப்பை இராமாயணம் செலுத்துகிறது; பரம் பொருளின் தெய்வீக நல்லிணக்கத்தில் இவை யாவும் ஒருங்கு இணைந்துள்ள நற்செய்தியைப் போதிக்கின்றது. இராமாயணமும், மனுஸ்மிருதியோடும், மகாபாரதத்துடனும் சேர்ந்து சுருதிகள் விதித்துள்ள நிலைபேற்றுத் தருமங் களுக்குத் தகுந்த விளக்கம் ஆகிறது. இந்தியாவின் குடிமக்கள் இந்தச் சமயநூல்களின் ஆர்வத்தைப் பின்பற்றி அதை எங்கும் பரப்பும்போது "உயர் இந்தியா"வுக்கு மட்டும் வழி அமைக்கவில்லை; கடவுளின் மேன்மை யையும், படைப்பின் பெருமையையும் சொர்க்கத்தின் அழகையும் நிழலிடுகின்ற 'உயர் உலகத்திற்கும் வழி' அமைக்கிறார்கள் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

ஆதலால், இராமாயணத்தின் முழு தத்துவத்தையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டி, பின்வருமாறு எண்ணிட்டுக் கூறும் கதாபாத்திரங்கள் நடித்துள்ள பங்கைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்:-

(1) தசரத மன்னர் 2) மந்தரை - கைகேயியின் பணிப் பெண் 3) கைகேயி - தசரத மன்னரின் ராணிகளுள் இளையவள் (4) இராவணன் - இலங்கையின் இராக்கத அரசன் (5) அனுமன் - குரங்கினத் தலைவனாகிய

சுக்கிரீவனின் அமைச்சன் (6) சீதை - அயோத்தியின் இளவரசராகிய ஸ்ரீஇராமனின் அன்பு மனைவி (7) இலக்குவன் - ஸ்ரீ இராமனின் தம்பி (8) ஸ்ரீ இராமன்- பெருங்காவியத்தின் கதாநாயகன்.

அயோத்தியின் பட்டத்து இளவரசனாக ஸ்ரீ இராமனுக்கு முடிசூட்டு விழா நடைபெறுவதற்கு முதல் நாள் முழுத்திட்டமும் தள்ளி போடப்பட்டது; இதற்குக் காரணம், பணிப்பெண் மந்தரையால் தூண்டிவிடப்பட்ட, மனைவி கைகேயி தசரத மன்னரை வற்புறுத்தியதாகும்; அவர் கைகேயியின் நிபந்தனைகளுக்குப் பணிய வேண்டியதாயிற்று; இதன் விளைவாக இளவரசன் இராமன் நாடு கடந்து காட்டுக்குச் சென்று அங்கே பதினான்கு ஆண்டுகள் வாழ வேண்டியதாயிற்று.

(1) இச்சந்தர்ப்பத்தில் தசரத மன்னரை உலகில் வாழும் எளிய ஒரு மனிதனுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டும்; அவன் செல்வ வளங்களுடன் சுகபோகச் சூழ்நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றான்; மோகத்தை ஊட்டி மயக்கும் புலன்நுகர்ச்சிப் பொருள்களே, கைகேயி; அவனுடைய நச்சுத்தன்மையுள்ள மனமே மந்தரை; மனத் தூண்டுதல்களின் வஞ்சக வலையில் அவன் வீழ்கின்றான்.

(2) பத்துத் தலை இராக்கதனாகிய இராவணன் ஸ்ரீஇராமனும் இலக்குவனும் இல்லாத போது காட்டுக் குடிசையில் தனியாக இருந்த சீதையைக் கவர்ந்து செல்லுகின்றான். இங்கு இராவணனுடைய பத்துத் தலைகள், ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்து, கன்மேந்திரியங்கள் ஐந்து ஆகிய பத்துக் கரணங்களுடன் ஒப்பிடப்பட வேண்டும். சீதையைக் கவர்ந்து செல்லும் நிகழ்ச்சியை மாயையால் மயக்கப்பட்டு உலகியலில் உழல்பவன்

பகுத்தறிவுச் சக்தியை இழப்பதற்கு ஒப்பிடவேண்டும். மாரீசனாகிய பொன்மான், மாயை; இராமனையும் இலக்குவனையும் அது மயக்கி வஞ்சித்தது; எனவே அவர்கள் பகுத்தறிவுச் சக்தியாகிய சீதையைப் பறி கொடுத்தனர்.

(3) அனுமன் அறிவின் மேதை; வலிமை மிகுந்த பிரம்மச்சாரி; யாராலும் வெல்ல முடியாத சக்தியாக விளங்கினான். இதனால் நாம் அறிந்து கொள்ளும் உண்மை, தான் மேற்கொள்ளும் எல்லாச் செயல்களிலும் ஒருவன் வெற்றிபெற வேண்டின், அவன் வாய்மை, எளிமை, தூய்மை, தன்னலமற்ற சேவை, கடமையில் கருத்தாக இருத்தல், பிரம்மச்சரியத்தில் முழுமையாக நிலை பெற்றிருத்தல் ஆகிய பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்ரீ இராமனும் இலக்குவனும் இந்தப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்; எனவே சீதையை இராக்கத இராவணனிடத்திலிருந்து மீட்டார்கள்; இதன் கருத்து, பிரம்மச்சரியத்தாலும் தவத்தாலும் அவர்கள் தம் பகுத்தறிவாற்றலைத் திரும்பப் பெற்றார்கள் என்பதாம்.

(4) உலகியல் வாழ்வில் ஒருவன் எவ்வளவு தான் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை அடைந்திருந்தாலும், உலகப் பற்றுக்களிலிருந்து அவன் விடுபட்டிருந்தாலன்றி, ஒருபோதும் அவன் மோட்சத்தை அடைய முடியாது. இக்கருத்து, ஸ்ரீ இராமனும் இலக்குவனும், சீதையும் கைகேயியின் விருப்பங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து துறவுக் கோலம் பூண்டு காட்டுக்குச் சென்ற நிகழ்ச்சியில் முழுமையாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆள வேண்டியவர் களைக் காட்டுக்கு இட்டுச் சென்ற பாதை, அவர்கள்

பாதுகாப்பாகத் தங்களின் செலவை மேற்கொள்ள முடியாதபடி அவ்வளவு அகலக் குறைவாக இருந்தது.

எனவே அவர்கள் ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவர் பின்தொடர்ந்து செல்ல வேண்டியிருந்தது; அவ்வாறே ஸ்ரீ இராமன் முன்னாலும் சீதை நடுவிலும் இலக்குவன் பின்னாலும் நடந்து சென்றனர். இலக்குவன் தன் அண்ணனிடம் கொண்டிருந்த சகோதர பாசத்தை அனைவரும் நன்கு அறிவர்; இராமனைக் காணாமல் அவனால் ஒரு நொடி கூட இருக்கமுடியாதென்று சொல்லப்படுகிறது. இலக்குவன் தன் அண்ணனைச் சரியாகப் பார்க்க முடியவில்லை; ஏனெனில் அவர்கள் செல்லும் போது சீதை நடுவில் இருந்தாள். எனவே இலக்குவன் தன் அண்ணியைத் தான் இராமனைப் பார்ப்பதற்காகச் சற்றே ஒதுங்குமாறு அடிக்கடி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. இந்நிலையில் ஸ்ரீஇராமனைப் பரமாத்மாவுடன் ஒப்பிடவேண்டும். (உண்மையில் இராமன் பரம்பொருளின் அவதாரம்). இலக்குவனை ஜீவாத்மாவுடன் ஒப்பிட வேண்டும். பரமாத்மாவுடன் ஒன்றாகிவிடும் நிலையை அடைவதற் காக ஜீவாத்மா இடையறாமல் முயற்சி செய்துவருகிறது; ஆனால் மாயை (சீதை) குறுக்கே நிற்கிறது. தீவிரமான ஆர்வத்தினால் மாயையிலிருந்து விடுபட்டுப் பரமாத்மாவுடன் ஒன்றாகக் கலந்துவிடும் இலட்சியத்தை அடையமுடியும். பரம்பொருளிடம் உறுதியான பக்தியைச் செலுத்துவதன் வாயிலாகத் தெய்வீக நிலையை அடைய முடியும் என்ற உண்மை பகவத் கீதையிலும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

3. மகாபாரதத்தில் சாதனை

'மகாபாரதத்தின் செய்தி, சத்தியத்தின் செய்தி, அறத்தின் செய்தி. பெரிய இந்த இதிகாசம் படிப்பவர்களின் மனத்தில் நல்லொழுக்க விழிப்பு உணர்வைத் தோற்றுவித்துச் சத்தியத்தின் பாதையில், தருமத்தின் பாதையில் நடக்குமாறு அவர்களை எச்சரிக்கின்றது. உலகமும், அதன் வீண் பெருமைகளும் அது தரும் புலன்நுகர்ச்சி இன்பங்களும் நிலையாத மாயைகள் என்று தெளிந்து நல்ல செயல்களைச் செய்யுமாறும், அறநெறியைப் பயிலுமாறும், வைராக் கியத்தை வளர்க்குமாறும் நிலைத்த பேரின்பத்தையும் அமரத்துவத்தையும் அடையுமாறும் அது அவர்களை வன்மையாகத் தூண்டுகிறது. யுதிஷ்டரர் செய்ததையே செய்யுமாறும் துரியோதனன் செய்ததைத் தவிர்க்குமாறும் அது மக்களைத் தூண்டி விடுகிறது. அறத்தை விடாப் பிடியாகப் பற்றிக் கொண்டு நீ பொருட் செல்வத்தையும் அருட் செல்வத்தையும் பெறுவாய். வாழ்வில் அடைய வேண்டிய மிகப்பெரிய நன்மையாகிய என்றென்றும் நீடித்திருக்கும் மகிழ்ச்சியையும் மோட்சத்தையும் நீ அடைவாய். மகாபாரதத்தின் முடிவான, முக்கியமான கருத்து இதுவே.

குருட்டு திருதராஷ்டிரன் அவித்தையாகிய அஞ்ஞானத் தின் அடையாளம் ஆகிறான். யுதிஷ்டிரர் தருமத்திற்கும், துரியோதனன் அதருமத்திற்கும், திரௌபதி மாயைக்கும், பீமன் வைராக்கியத்திற்கும், துச்சாதனன் தீய பண்புக்கும், சகுனி பொறாமைக்கும் வஞ்சகத்திற்கும்; அருச்சுனன் தனி ஒருவரின் ஆத்மாவுக்கும், கண்ணபிரான் பரமாத் மாவுக்கும் அடையாளங்கள் ஆவர். மனித மனத்தின் உட்களமாகிய அந்தக்கரணம், போர்க்களமாகிய குருக்ஷேத்திரம் ஆகும்.

பாதுகாப்பாகத் தங்களின் செலவை மேற்கொள்ள முடியாதபடி அவ்வளவு அகலக் குறைவாக இருந்தது.

எனவே அவர்கள் ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவர் பின்தொடர்ந்து செல்ல வேண்டியிருந்தது; அவ்வாறே ஸ்ரீ இராமன் முன்னாலும் சீதை நடுவிலும் இலக்குவன் பின்னாலும் நடந்து சென்றனர். இலக்குவன் தன் அண்ணனிடம் கொண்டிருந்த சகோதர பாசத்தை அனைவரும் நன்கு அறிவர்; இராமனைக் காணாமல் அவனால் ஒரு நொடி கூட இருக்கமுடியாதென்று சொல்லப்படுகிறது. இலக்குவன் தன் அண்ணனைச் சரியாகப் பார்க்க முடியவில்லை; ஏனெனில் அவர்கள் செல்லும் போது சீதை நடுவில் இருந்தாள். எனவே இலக்குவன் தன் அண்ணியைத் தான் இராமனைப் பார்ப்பதற்காகச் சற்றே ஒதுங்குமாறு அடிக்கடி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. இந்நிலையில் ஸ்ரீஇராமனைப் பரமாத்மாவுடன் ஒப்பிடவேண்டும். (உண்மையில் இராமன் பரம்பொருளின் அவதாரம்). இலக்குவனை ஜீவாத்மாவுடன் ஒப்பிட வேண்டும். பரமாத்மாவுடன் ஒன்றாகிவிடும் நிலையை அடைவதற்காக ஜீவாத்மா இடையறாமல் முயற்சி செய்துவருகிறது; ஆனால் மாயை (சீதை) குறுக்கே நிற்கிறது. தீவிரமான ஆர்வத்தினால் மாயையிலிருந்து விடுபட்டுப் பரமாத்மாவுடன் ஒன்றாகக் கலந்துவிடும் இலட்சியத்தை அடையமுடியும். பரம்பொருளிடம் உறுதியான பக்தியைச் செலுத்துவதன் வாயிலாகத் தெய்வீக நிலையை அடைய முடியும் என்ற உண்மை பகவத் கீதையிலும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

3. மகாபாரதத்தில் சாதனை

'மகாபாரதத்தின் செய்தி, சத்தியத்தின் செய்தி, அறத்தின் செய்தி. பெரிய இந்த இதிகாசம் படிப்பவர்களின் மனத்தில் நல்லொழுக்க விழிப்பு உணர்வைத் தோற்றுவித்துச் சத்தியத்தின் பாதையில், தருமத்தின் பாதையில் நடக்குமாறு அவர்களை எச்சரிக்கின்றது. உலகமும், அதன் வீண் பெருமைகளும் அது தரும் புலன்நுகர்ச்சி இன்பங்களும் நிலையாத மாயைகள் என்று தெளிந்து நல்ல செயல்களைச் செய்யுமாறும், அறநெறியைப் பயிலுமாறும், வைராக்கியத்தை வளர்க்குமாறும் நிலைத்த பேரின்பத்தையும் அமரத்துவத்தையும் அடையுமாறும் அது அவர்களை வன்மையாகத் தூண்டுகிறது. யுதிஷ்டரர் செய்ததையே செய்யுமாறும் துரியோதனன் செய்ததைத் தவிர்க்குமாறும் அது மக்களைத் தூண்டி விடுகிறது. **அறத்தை விடாப் பிடியாகப் பற்றிக் கொள். நீ பொருட் செல்வத்தையும் அருட் செல்வத்தையும் பெறுவாய். வாழ்வில் அடைய வேண்டிய மிகப்பெரிய நன்மையாகிய என்றென்றும் நீடித்திருக்கும் மகிழ்ச்சியையும் மோட்சத்தையும் நீ அடைவாய். மகாபாரதத்தின் முடிவான, முக்கியமான கருத்து இதுவே.**

குருட்டு திருதராஷ்டிரன் அவித்தையாகிய அஞ்ஞானத்தின் அடையாளம் ஆகிறான். யுதிஷ்டிரர் தருமத்திற்கும், துரியோதனன் அதருமத்திற்கும், திரௌபதி மாயைக்கும், பீமன் வைராக்கியத்திற்கும், துச்சாதனன் தீய பண்புக்கும், சகுனி பொறாமைக்கும் வஞ்சகத்திற்கும்; அருச்சுனன் தனி ஒருவரின் ஆத்மாவுக்கும், கண்ணபிரான் பரமாத்மாவுக்கும் அடையாளங்கள் ஆவர். மனித மனத்தின் உட்களமாகிய அந்தக்கரணம், போர்க்களமாகிய குருக்ஷேத்திரம் ஆகும்.

பெருந்தகையும் வீரரும் ஆகிய பிதாமகர் பீஷ்மர், தம் மரணத்தைக் கட்டுப்படுத்தியவர், போர்க்களத்தில் கடவுளராலும் வெல்லப்பட முடியாதவர், தியாகம், அச்சமற்ற வீரம், தூய்மை ஆகிய உணர்வுகளை நம் உள்ளத்தில் ஊக்குவிக்கின்றார். நீதிக்கும் தருமத்திற்கும் யுதிஷ்டிரர் இன்னும் முன் மாதிரியாக விளங்குகிறார். அவருடைய பெயரை நினைத்தால் கூட நம் உள்ளங்களில் ஓர் உத்வேகம் உண்டாகி நற்குணத்தின், சத்தியத்தின் பாதையில் நடக்குமாறு நம்மைத் தூண்டுகிறது. தாராளமும், வரம்பற்ற வள்ளன்மையும் காரணமாகக் கர்ணன் நம் உள்ளங்களில் வாழ்கின்றான். கர்ணனுடைய பெயர் அனைவரும் நன்கு அறிந்ததாக ஆகிவிட்டது. இன்றும் கூட மிகவும் தாராள மனப்பான்மை உள்ளவனைக் கண்டால் மக்கள் "கொடைகள் வழங்குவதில் அவன் கர்ணனைப் போன்றவன்", என்று கூறுகின்றனர்.

இன்றும் கூட நாம் அர்ச்சுனனை நிறை நிலைபெற்ற மனிதன் என்று புகழ்கின்றோம்; கண்ணபிரானை நம் பாதுகாவலர் என்றும் ஆபத்பாந்தவர் என்றும் வந்தனை செய்கின்றோம். துன்பமும் துக்கமும் நம்மைத் தாக்கும்போதெல்லாம் அவரை நோக்கி, "பகவானே! தொண்மை நாட்களில் நீ திரௌபதியையும் கஜேந்திரனையும் காப்பாற்றியது போலவே எங்களையும் காத்தருள் செய்வாய்!" என்று பரிவுடன் வேண்டுகின்றோம்.

பாண்டவர்களும் திரௌபதியும், நளனும் தமயந்தியும், சாவித்திரியும் சத்தியவானும் பட்ட துன்பங்கள் நமக்கு ஓர் உண்மையை, கசப்பான உண்மையைத் தெளிவாக விளக்குகின்றன; வாழ்க்கையின் நிறை நிலையாகிய

இலட்சியத்தை வேதனையாலும் துன்பத்தாலும் தான் அடையமுடியும் என்பதே அவ்வுண்மை. வேதனையால் மனிதன் உருவாக்கப்படுகிறான், நெறிப்படுத்தப்படுகிறான், வலிமை ஊட்டப்படுகிறான். மாசுபடிந்த தங்கம் உலோகங்களை உருக்கும் மட்பாத்திரத்தில் இட்டுக் காய்ச்சி உருக்கப்பட்டுத் தூய தங்கமாக மாற்றப்படுவதுபோல, மாசுடனும் குறைகளுடனும் பலவீனத்துடனும் உள்ள மனிதன் வேதனையும் துன்பமும் என்னும் உருக்குப் பாத்திரத்தில் இட்டு உருக்கப்பட்டுத் தூய்மையும் நிறை நிலையும் வலிமையும் உள்ளவனாக மாற்றப்படுகிறான். ஆதலால் வேதனையையும் துன்பத்தையும் பற்றி ஒருவன் அஞ்ச வேண்டியதில்லை. அவை மறைமுகமாக வரும் நன்மையேயாகும். அவை பாடங் கற்பிக்கும் உண்மைகள். அவைகள் மௌனகுருமார்கள். அவை மனத்தை இறைவனை நோக்கித் திருப்புகின்றன; இதயத்தில் இரக்கத்தைப் புகுத்துகின்றன; மனோதிடத்தை உறுதிப்படுத் துகின்றன; பொறுமையையும் சகிப்புத் தன்மையையும் வளர்க்கின்றன; இவை யாவும் மெய்யுணர்வு பெறுவதற்கு வேண்டிய முன் தேவைகள்.

மகாபாரதம் மனித வாழ்வின் வீரகாவியம். மனித வாழ்வாகிய நாடகத்தை அது மிகவும் அழகாகப் படம் பிடித்துக் காட்டித் தர்மத்தின், சட்டத்தின் கருத்தை மிகவும் கவரக் கூடிய வகையில் விளக்குகின்றது. வாழ்க்கை ஒரு பயணம்; அதன் சாரம், தர்மம். நல்லொழுக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இறைவன் உதவி செய்கிறான். தீயவர்கள் முடிவில் அடியோடு அழிக்கப்படுகிறார்கள். உலகப் பொருள்கள் அழியும் தன்மை உள்ளவை; மனிதனின் பெருமை நிலையற்றது. சேர்த்து வைக்கும் செல்வங்கள் எல்லாம் கரைந்துபோகின்றன. எல்லா எழுச்சிகளும் வீழ்ச்சியில் முடிகின்றன. கூடியிருப்பது பிரிவில் முடிகிறது.

வாழ்க்கை மரணத்தில் முடிகிறது. மரத்துண்டுகள் அகன்ற கடலில் ஒன்றையொன்று எதிர்ப்படுகின்றன, பிறகு பிரிக்கப்படுகின்றன; அதைப் போலவே மக்கள் இங்கே ஒருவரையொருவர் சந்திக்கின்றனர்.

ஆசையை நிறைவேற்றுவதால் அது ஒருபோதும் அணைந்து போவதில்லை; மாறாக அது எரியும் நெருப்பில் நெய்யை வார்த்தாற் போல மென்மேலும் பெருகுகிறது. கோதுமையும் அரிசியும், பொன்னும் மாடுகளும், பெண்களும் உலகில் எவ்வளவு தான் இருப்பினும் அவை எல்லாம் சேர்ந்து ஒரு மனிதனைக் கூடத் திருப்தி செய்யப் போதியவை அல்ல; ஒருவன் இதை அறிந்து மன அமைதியைப் பெறவேண்டும்.

சம்சாரத்தில் நாம் ஆயிரக்கணக்கான தாயாரையும், தந்தையரையும் கணக்கற்ற மனைவியரையும் குழந்தைகளையும் கண்டு வருகின்றோம். அவர்கள் யாருக்குச் சொந்தம்? நாம் யாருக்குச் சொந்தம்? நாள்தோறும் மக்கள், பலர் இறப்பதையும் இறந்த பிணங்கள் எரிக்கப்பட்டு வீசி எறியப்படுவதையும் பார்க்கிறார்கள்; எனினும் உயிர் வாழும் அவர்கள் **"நாம் இறக்க மாட்டோம்"** என்று நினைக்கிறார்கள்; இவ்வுலகில் இதைக் காட்டிலும் பெரிய ஓர் அற்புதம் வேறு என்ன இருக்கமுடியும்!

அறிவில்லாத ஒருவனுக்கு நாள்தோறும் துன்பத்துக்கான காரணங்கள் ஆயிரக்கணக்கில் உள்ளன;மகிழ்ச்சிக்கான காரணங்களும் கூடப்பல உள்ளன; அறிவுள்ளவன் இவற்றால் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

'இவ்வுலகில் அறத்தைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது எதுவும் இல்லை. அறம், பொருளையும், இன்பத்தையும் வீட்டையும் தருகிறது. ஆனால் யாரும் இந்த தெளிவான

உண்மையைப் பற்றிக் கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பது வியப்பாக இருக்கிறது. ஒருவன் தன் நலனுக்கு மாறாக இருப்பது எதையும் மற்றவர்களுக்குச் செய்யாமல் இருப்பானாக. மரணமும் அமரத்துவமும் ஆகிய இரண்டும் இங்கே தான் இருக்கின்றன; "இது என்னுடையது", "அது என்னுடையது" என்று உரிமை பாராட்டுவது மரணம். "இது என்னுடையது அல்ல" என்று உணருவது அமரத்துவம், இந்த அமரத்துவமும் மரணமும் ஆகிய இரண்டும் ஒருவனுக்கு அவன் உள்ளத்தில் தான் இருக்கின்றன. அவை வேறு தூரமான இடத்தில் இல்லை. உள்ளுக்குள் இருக்கும் இந்த முரண்பட்ட சக்திகளின் காரணமாக ஒவ்வொருவரும் செயலில் தானாகவே ஈடுபடுகிறான், பல்வேறு வழிகளிலும் போராடுகிறான், முயற்சி செய்கிறான். இதுதான் உண்மையான மகாபாரதப் போர்; இது என்றென்றும் உடம்பில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

குடும்பத்தின் நன்மைக்காக ஒருவன் கைவிடப்படலாம். ஊரின் நன்மைக்காக ஒரு குடும்பம் கைவிடப்படலாம். நாட்டின் நன்மைக்காக ஓர் ஊரைக் கைவிடலாம். உள்ளுக்குள் இருக்கும் பரமாத்மாவின் பொருட்டு உலகம் முழுவதையும் கைவிடலாம்.

தன்னை இறைவனுடன் இணைத்துக் கொண்டால் அறம் தோற்றம் தருகிறது. அறம் இருக்கும் இடத்தில் வெற்றி இருக்கிறது. மனித முயற்சியும் தெய்வ அருளும் பொருந்தி இருந்தால் செல்வ வளங்கள், வெற்றி, மகிழ்ச்சி, உறுதியான நல்ல ஆட்சி அங்கே இருக்கின்றன.

4. பாகவத புராணத்தில் சாதனை

அவதூதரின் இருபத்து நான்கு குருமார்கள்

சமயநூல்களில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்த யதுமன்னன், அச்சமின்றித் திரிந்து கொண்டிருந்த, ஞானம் நிறைந்த ஓர் அந்தணத் துறவியைக் கண்டு, அறத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தினால் பின்வரும் வினாக்களை வினவினான்.

யது மன்னன், "முனி புங்கவரே! தாங்கள் எந்த ஒரு செயலையும் செய்யாமலே இந்த தெளிவான ஞானத்தையும் ஒளியையும் எவ்வாறு பெற்றீர்கள்? இதனால் உலகப் பற்றுக்கள் எல்லாவற்றையும் துறந்து நிறைவான பெருமகிழ்ச்சியில் திளைத்து ஒரு குழந்தை போல் அச்சமின்றித் திரிய முடிந்துள்ளதே?".

"பொதுவாக இவ்வுலகில் மக்கள் அறம், பொருள், இன்பங்களுக்காகத் தம்மை வருத்திக் கொண்டு உழைக்கிறார்கள்; நீண்ட ஆயுளையும், புகழையும், செல்வத்தையும் பெறும் நோக்கத்தோடு தான் ஆத்மவிசாரம் செய்கின்றனர். தாங்கள் நல்ல தோற்றத்துடன் உடல் வலிமையோடு ஞானமும் திறமையும் நிறைந்து காணப்படுகிறீர்கள். தங்களின் பேச்சு அமிழ்தம் போல் இனிதாக இருக்கிறது; எனினும் தாங்கள் பணி எதுவும் செய்வதில்லை; சிறிது கூட உடலை வருத்திக் கொள்வதில்லை. தாங்கள் எதையும் விரும்புவதில்லை. இவ்வுலக மக்கள் காமம், பேராசை என்னும் நெருப்பால் பொசுக்கப்படுகிறார்கள். இந்த நெருப்பால் தாங்கள் சிறிதும் துன்புறவில்லை. கங்கையாற்றின் குளிர்ந்த நீரில் மூழ்கியுள்ள யானை, கரையில் உள்ள காட்டுத் தீயின் வெப்பத்தை உணராமல் மகிழ்ந்திருப்பது போலத் தாங்கள் மன நிறைவோடும் பெருமகிழ்வோடும் காணப்படு

கிறீர்கள். தங்களின் களிப்புக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் உரிய வழியை அருள் கூர்ந்து எனக்குத் தெளிவு செய்யுங்கள். புலன்இன்பப் பொருள்களால் பாதிக்கப்படாமல் தனி வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டு தன்னில் மட்டுமே மகிழ்ச்சியை எப்படிப் பெறுகிறீர்கள் என்பதை எனக்குத் தெரிவியுங்கள். குடும்பமோ பொறிகளின் சுகபோகமோ தங்களுக்கு இல்லை. அப்படி இருக்கும்போது தங்களின் மகிழ்ச்சி எங்கிருந்து வருகிறது?" என்று கேட்டான்.

கண்ணபிரான், "அந்தணர்களிடம் பக்தி பூண்டிருந்த அறிவுடைய மன்னன் யது, இவ்வாறு பெருமைப்படுத்தி வினவியதும், அருள் நிறைந்த அந்த அந்தணர் தம்முன் வணக்கத்துடன் பணிந்து நின்ற மன்னனிடம் கூறினார்".

அந்தணர், "என் குருமார்கள் பலர்; மன்னனே! நான் அவர்களை என் அறிவினால் அணுகி அவர்களிடம் பெற்ற ஞானத்தில் ஊறித் திளைத்து இவ்வுலகில் பற்றற்று ஆனந்தமாகத் திரிகின்றேன். அவர்கள் யாவர் எனில், கேட்பாயாக.

"நிலம், மலை, காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு, சந்திரன், சூரியன், புறா, மலைப்பாம்பு, கடல், விட்டிற் பூச்சி, தேனீ, யானை, தேன் எடுப்பவன், மான், மீன், நாட்டியப் பெண் பிங்கலை, அண்டங்காக்கை, குழந்தை, கன்னிப் பெண், கணையைக் கூர்ப்படுத்தும் கொல்லன், பாம்பு, சிலந்திப் பூச்சிகுளவி; மன்னனே! இவர்கள் என் இருபத்தி நான்கு குருமார்கள்; அவர்களை நான் அணுகினேன். அவர் களுடைய குண நலன்களைக் கண்டு நான் பாடங்கள் எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொண்டேன். ஒவ்வொருவரி டமிருந்தும் நான் கற்றுக் கொண்டதை உனக்கு இப்போது தெரிவிக்கின்றேன்.

தெய்வத்தின் ஏவலால் தீய உயிரினங்களால் துன்புறுத் தப்பட்டாலும் கூட, அறிவுள்ள மனிதன் அறத்தின் பாதையிலிருந்து விலகக் கூடாது. இந்தப் பொறுமையை நிலத்தைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொண்டேன்.

நிலத்தின் ஒரு பகுதியாகவுள்ள மலையைப் பார்த்து, நம் செயல்கள் எல்லாம் மற்றவர்களின் நன்மைக்காகவே செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நாம் வாழ்வதே மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வதற்காகத் தான் என்பதையும் கற்றுக் கொண்டேன். மரமும் நிலத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கின்றது; அதைப் பார்த்து, மற்றவர்களின் முடிவுக்கு நம்மை ஆளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று கற்றுக் கொண்டேன்.

உயிர் வாழ்வதற்குப் போதுமானதைக் கொண்டு ஒரு ஞானி மனநிறைவைப் பெற வேண்டும். பொறிகளின் ஆசைகளை நிறைவேற்றும் பொருள்களை அவன் ஒருபோதும் விரும்பக் கூடாது; விரும்பினால் அறிவு அழியும்; மனம் அற்பமான பொருள்களை நோக்கிச் சிதறடையும்.

யோகி, பௌதிக உடம்பில் வாழ்ந்து கொண்டிருந் தாலும், பல்வேறு பண்புகள் உள்ள பொருள்களின் நடுவே தங்கியிருக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றாலும் காற்றைப் போல், அவன் பொருள்களின் மீது பற்றற்றிருக்க வேண்டும். காற்று பல பொருள்களின் மீது படிந்து வீசிச் செல்கிறது; அப்பொருள்களின் நறுமணத்தாலோ அல்லது துர்நாற்றத்தாலோ அது பாதிக்கப்படுவதில்லை; அதைப் போல, அவன் மனம் பொருள்களின் பயன்கள் நன்றா யினும் தீதாயினும் அவற்றால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டும். உயிர் உடம்பினுள் நுழைகின்றது; உடம்பின் குணங்கள் அதற்குச் சொந்தம் போல் காணப்படுகிறது;

ஆனால் அது அப்படி அல்ல. காற்றில் மணம் ஏறியுள்ளது; ஆனால் மணம் காற்றின் குணம் அல்ல. வெளியில் வீசிக் கொண்டிருக்கும் காற்றைப் பார்த்து நான் இதைக் கற்றுக் கொண்டேன்.

வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டுமே தவிர, உண்பதற்காக வாழக் கூடாது என்பதை ஜீவாதாரமாகவுள்ள பிராணனின் இயல்பைச் சிந்தித்துப் பார்த்துக் கற்றுக் கொண்டேன். பொறிகளுக்கு வலிவையும் சக்திப் பெருக்கையும் தருவதற்காக உண்ணக் கூடாது. வாழ்க்கை என்னும் நெருப்பு அணைந்துவிடாமல் இருப்பதற்குத் தேவையான குறைந்த அளவு உணவையே உண்ண வேண்டும்.

ஆத்மா எங்கும் வியாபிக்கவல்லது, உடம்பாலும் உடம்பின் குணங்களாலும் அது பாதிக்கப்படுவதில்லை. இதை நான் ஆகாயத்தைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொண்டேன். அது எங்கும் வியாபித்திருந்தும் மேகங்களாலும் மற்ற பொருள்களாலும் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கிறது. ஞானி உடம்பில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும் அவன் தன்னைத் தன் ஆத்மாவுடன் ஒன்றுபட்டிருப்பதாகத் தியானம் செய்யவேண்டும்; அது ஆகாயம் போல் வியாபித்திருக்கின்றது; மலர் மாலையில் உள்ள நூல் போல அது இயங்கும் பொருள்கள், இயங்காத பொருள்கள் ஆகிய எல்லாவற்றினூடும் அது ஊடுருவி இருக்கிறது; காலத்தாலோ இடத்தாலோ அதை வரம்பு கட்ட முடியாது; அது வேறு எதனாலும் தொடப்படாமல் இருக்கிறது.

தண்ணீர் இயல்பாகவே தூயதாகவும் மென்மையாகவும் இனியதாகவும் உள்ளது. மக்களிடையே ஞானி அவ்வாறு இருக்கின்றான். புனித தீர்த்தங்களைப் போல

அவன் மற்றவர்களைப் பார்த்தாலே, தொட்டாலே, இறைவன் திருநாமத்தைச் சொன்னாலே தூய்மைப் படுத்துகிறான். இதை நான் தண்ணீரைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொண்டேன்.

ஞான ஒளியும் அறிவாற்றலும் மிகுந்து தவத்தால் பொலிவு பெற்று விளங்கும் ஞானி உணவை நிரப்பும் ஒரு தொட்டி போல இராமல், வயிற்றின் பசியைத் தீர்ப்பதற்குப் போதுமான குறைந்த அளவு உணவையே உண்கிறான்; அந்த உணவையும், நெருப்பு எதையும் ஏற்பது போல், எதுவாக இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொண்டு, நெருப்பு தான் ஏற்றுக் கொண்ட பொருளால் களங்கம் அடையாமல் இருப்பது போல், அவனும் தான் உண்ட உணவால் களங்கம் அடையாமல் இருக்கின்றான். சில சமயங்களில் அவன் யாருடைய கண்ணிலும் படாமல் இருக்கின்றான். சில சமயம், நலம் நாடுபவர்களால் அறியப்படுகின்றான். பக்தி மிகுந்த தொண்டர்கள் படைக்கும் உணவை உண்டு அவர்களுடைய கடந்த கால, வருங்காலத் தீங்குகளாகிய அழுக்குகளை எரித்து விடுகின்றான்.

பல்வேறு வகையான உணவுப் பொருள்களினுள்ளே நுழைந்தாலும் நெருப்பு ஒன்றே தான், ஒரே மாதிரி தான் உள்ளது. அது, தான் எரிக்கும் மரங்களின் வடிவத்திற்கும் அளவுக்கும் ஏற்றவாறு முக்கோண வடிவிலும் வட்ட வடிவிலும், நீண்ட சதுர வடிவிலும், இன்னும் வேறு வடிவங்களில் எரிகின்றது; அதைப் போலவே, உலகத்தைப் படைத்த இறைவன், எல்லா உயிர்களினூடே ஊடுருவி இருக்கின்றான்; தான் குடிகொண்டுள்ள பல்வேறு உடம்புகளுக்கு ஏற்றவாறு அவன் பல்வேறு வகையாகக் காணப்படுகின்றான். தன் மாயையால்

படைக்கப்பட்ட உயர்ந்தனவும் தாழ்ந்தனவுமாகிய பல்வேறு பொருள்கள் உள்ள உலகினுள் அவன் நுழைந்து அப்பொருள்கள் ஒவ்வொன்றையும் போல, நெருப்பு தான் எரித்த பல்வேறு விறகுகளின் வடிவங்களைப் பெறுவது போல, இறைவன் காட்சி தருகின்றான். பிறப்பும் மரணமும் உடம்புக்கேயன்றி உயிருக்கு அல்ல; பிறப்பும் மரணமும் காலத்தால் ஏற்படுகின்றன; தீச்சுடர்களில் வடிவங்கள் மாறும்; நெருப்பு மாறுவதில்லை.

சந்திரனுடைய தேயும், வளரும் நிலைமைகளுக்குக் காரணம், பொருளின் மாறுதலோ அல்லது சந்திர ஒளியின் மாறுதலோ அன்று; உண்மையான காரணம், சூரிய கிரணங்களின் ஒரு பகுதி மட்டுமே சந்திரனால் எதிர் ஒளி பெறுவதாகும். இதனால் நான் கற்றுக் கொண்ட உண்மை, பிறப்பு, வளர்ச்சி, மூப்பு, மரணம் முதலியவை உடம்பின் நிலைமைகளே தவிர உயிருக்கு உரியன அன்று; அது அளவுபடாதது, பிறப்பற்றது, இறப்பற்றது. எப்போதும் போலவே சந்திரன் இருக்கிறது; விண்ணில் உள்ள கோள்களின் இயக்கங்கள் காரணமாக அது மாறுதலடைவது போன்ற ஒரு தோற்றம் மட்டுமே ஏற்படுகிறது.

சூரியன் தன் கிரணங்களின் வாயிலாகத் தண்ணீரை உறிஞ்சிக் கொண்டு உரிய காலத்தில் அதைத் திருப்பித் தருகிறது. ஞானி பெறுவதும் வழங்குவதற்தாகவே தவிர தன் உடைமைகளைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்காக அன்று. ஒரே சூரியன், தண்ணீர் நிரம்பியுள்ள பல்வேறு குடங்களில் பலவாகப் பிரதிபலிக்கின்றது; அறிவில்லாதவன் பல என்று கருதுகின்றான்; அதைப் போலவே இறைவனும் பல்வேறு உடம்புகளில் பலவாகக்

காணப்படுகின்றான்; மனத்தின் வாயிலாகப் பிரதி பிம்பத்தை ஏற்படுத்தும் பல்வேறு உபாதிகளே இதற்குக் காரணம்.

அளவு கடந்த பற்று தீங்கானது. யாரிடமும் ஒருவன் மிகையான அன்போ, பற்றோ கொள்ளக் கூடாது. எந்த ஒரு பொருளினிடத்தும் அளவு கடந்த பற்று வைத்தால் அது ஒருவனுடைய அழிவுக்கே காரணமாகிறது. புறாக்களின் ஒரு குடும்பத்தைப் பார்த்து இதை நான் கற்றுக் கொண்டேன். ஒரு காட்டில், ஒரு மரத்தில் ஒரு பெண் புறா கூடு கட்டிக் கொண்டு தன் ஆண் புறாவுடன் சில காலம் வசித்துவந்தது. காதலால் அவை ஒன்றுடன் ஒன்று கட்டுண்டிருந்தன. தங்கள் குஞ்சுகளை அவைகள் மிகுந்த அன்புடன் வளர்த்து வந்தன. ஒரு நாள் குஞ்சுகளைக் கூட்டில் விட்டு விட்டு அவைகள் தங்களுக்கான இரையைத் தேடிவரப் புறப்பட்டுச் சென்றன. அங்கு வந்த ஒரு வேடன் தனது வலையை விரித்துக் குஞ்சுகளைப் பிடித்தான். தாய், தந்தைப் பறவைகள் இரையுடன் தங்களின் கூட்டுக்குத் திரும்பின. குஞ்சுகளின் மீது தாய்ப் பறவை அளவு கடந்த பாசம் வைத்திருந்தது. தானாகவே அது வலைக்குள் சென்று விழுந்தது. ஆண் பறவையும் தானாகவே வலைக்குள் சென்று விழுந்தது. வேடன், குஞ்சுகளுடன் புறாக்களைப் பிடித்துக் கொண்டான். மிகுந்த மனநிறைவுடன் அவன் வீட்டுக்குத் திரும்பினான். கபோதம், கபோதி ஆகிய இந்தப் புறாக்களைப் போலத்தான், பரிதாபத்திற்குரிய குடும்பத்தலைவன், தன் பொறிகளை அடக்காதவன், உலகப் பொருள்களிலிருந்து தன் மனத்தையும் பொறிகளையும் உள்முகமாகத் திருப்பிக் கொள்ளாதவன், இல்லற வாழ்வில் மட்டுமே இன்பம் காண்கிறவன், தீவிரமான பாசத்துடன் தன் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றி

வருபவன், தன் உறவினர்கள் அனைவரோடும் சேர்ந்து துன்பத்தில் வீழ்கின்றான். முக்தியாகிய இறுதி விடுதலைக்கு நுழைவாசல் போல் இருக்கும் மனிதப் பிறவியை அடைந்தவன், பறவையைப் போல், குடும்ப வாழ்வில் மட்டுமே கட்டுண்டு இருப்பவன், தனது உயர் நிலையிலிருந்து வீழ்ச்சியடைந்தவனாகவே கருதப்படுவான்.

இம்மை உலகிலும் சரி, மறுமை உலகிலும் சரி, பொறிகளின் வாயிலாகப் பெறும் இன்பங்கள் நிலைத்து நில்லாதவை, அழியக் கூடியவை. விவேகம் உள்ளவன் ஒருபோதும் அவற்றுக்காக ஏங்குவதில்லை.

அஜகர விருத்தியையுடைய மலைப்பாம்பு தான் இருந்த இடத்திலேயே இருந்துகொண்டு தன்பால் வரும் உணவு எதுவாயினும் அதை உண்டு திருப்தியடைகிறது. அதைப் போல ஒருவன் எந்த முயற்சியையும் செய்யாமல் தற்செயலாகத் தன்னிடம் கொண்டுவந்து தரப்படும் உணவு, சுவையுள்ளதாயினும் சரி, சுவையற்றதாயினும் சரி, மிகுதியாக இருந்தாலும் சரி, குறைவாக இருந்தாலும் சரி அதை ஒரு வாயளவு உட்கொள்ளவேண்டும். உணவு எதுவும் அவன் பால் வந்து சேரவில்லையெனின், நீண்ட காலமாயினும் கூட நினைவில்லாமல், அதைப் பெறுவதற்காக உடம்பை அலட்டிக் கொள்ளாமல் அமைதியாகப் படுத்திருக்க வேண்டும்; ஏனெனில், அஜகர மலைப் பாம்பைப் போலத் தெய்வம் தருவதைக் கொண்டு அல்லது ஊழ்வினையின் முடிவின்படி அவன் உயிர் வாழ்ந்திருக்க வேண்டும். சக்தி, சகிப்புத் தன்மை, வலிமை ஆகியவற்றுடன் கூடிய தன் உடம்பை இன்னும் வைத்துக் கொண்டு, உடல் வலிவுள்ளதாக இருந்தாலும் அசையாமல் அவன் மிகுந்த விழிப்புடன் படுத்திருக்க வேண்டும்.

(அமைதி நிறைந்த கடலைப் போல, ஞானி அமைதியாகவும், ஆழம் உள்ளவனாகவும், ஆழம் காண மற்றவர் முயன்றால் முடியாத படியும், அளவுக்கு உட்படாதவனாகவும், அசைக்கப்பட முடியாதவனாகவும், உலகச் சூழ்நிலைகள் நிலைகுலையச் செய்ய முடியாத வனாகவும் இருக்க வேண்டும். பருவ காலங்களில் ஆறுகளிலிருந்து அளவற்ற தண்ணீரைப் பெற்றாலும், மற்ற காலங்களில் சிறிதளவு கூடத் தண்ணீரைப் பெறவில்லையென்றாலும் கடல் எப்போதும் ஒரே நிலையில் இருக்கின்றது. அதைப்போலவே இறைவனிடம் தன் இதயத்தைப் பதித்துள்ள ஞானி அளவற்ற நுகர்பொருள்களைப் பெற்றால் மகிழ்ச்சிப் பெருக்கால் ஆனந்தம் அடைவதும் இல்லை; எதையும் பெறாத காரணத்தால் வருத்தப்பட்டுச் சுருங்கிப் போவதும் இல்லை.)

விட்டில் பூச்சி நெருப்பில் விழுவதைப் போலப் புலனடக்கம் இல்லாத மனிதன் இறைவன் படைப்பாகிய மயக்கும் மாயையாகவுள்ள ஒரு பெண்ணைப் பார்த்த அளவில், அவளுடைய அழகாலும் உணர்வுகளாலும் கவரப்பட்டு கண்களைக் குருடாக்கும் இருளில் வீழ்ந்து துன்பத்துக்கு ஆளாகிறான். மாயையின் படைப்புக் களாகிய பெண், பொன், அணிகலன்கள், ஆடைகள், இன்னும் உள்ள மற்ற பொருள்கள் ஆகியவற்றால் மயங்கும் மனத்தையுடைய அறிவில்லாதவன், அவைகள் களிப்பூட்டும் பொருள்கள் என்று கருதி தன் திருத்தமான பகுத்தறிவை இழந்து விட்டில் பூச்சியைப் போல அழிகின்றான்.

தேனீ, எல்லா மலர்களிலிருந்தும் தேனைச் சேகரிக் கின்றது; அதைப் போலவே, ஞானி வீடு வீடாகச் சென்று தனக்குப் போதிய உணவு சேரும் வரை ஒவ்வொரு

வீட்டிலிருந்தும் ஒவ்வொரு கவளமாகச் சேகரிக்க வேண்டும்; தான் உயிர் வாழ்வதற்குப் போதிய அளவே சேகரிக்க வேண்டும்; எந்த ஒரு வீட்டாரும் சுமையாகக் கருதாதவாறு சிறிது சிறிதாகவே பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தேனி மலர்க்ளிலிருந்து தேனைச் சேகரிப்பது போல, அறிவு வேட்கை உடையவன் சமயநூல்கள், பெரியனவாயினும், சிறியனவாயினும் எல்லாவற்றி லிருந்தும் அவற்றின் சாரத்தை வடித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஞானி இரவு வேளைக்கென்றோ அல்லது அடுத்த நாளுக்கென்றோ உணவை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது; கைகள் அல்லது வயிறே அவனுக்குப் பாத்திரம்; தேனியைப் போல அவன் உணவைக் குவித்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. தேனீ தன் கூட்டுடன் அழிக்கப்படுவதைப் போல, உணவைத் தேக்கி வைப்பவன் அழிவை அடைகிறான்.

துறவி, மரத்தாலான பெண் பொம்மையைக் கூடத் தன் காலடியால் கூடத் தொடக் கூடாது. அவன் அப்படிச் செய்தால், ஆண் யானை, பெண் யானையின் மீது வைத்துள்ள ஆசையால் பிடிக்கப்படுவதைப் போலப் பிடிபடுவான். அறிவுள்ளவன் ஒரு பெண்ணுடன் இருப்பதைத் தனக்கு நேரும் மரணத்தைப் போல் கருதி அறவே வெறுத்து ஒதுக்க வேண்டும்; பலவீனமுள்ள யானை மற்ற யானைகளால் கொல்லப்படுவதைப் போல் அவன் கொல்லப்படுவான்.

செல்வத்தைப் பதுக்கி வைக்கும் கருமி மற்றவர் களுக்குக் கொடுப்பதும் இல்லை; தானும் அவற்றை அனுபவிப்பதும் இல்லை. தேனிக்கள் சேகரிக்கும் தேனை எல்லாம் தேன் எடுப்போன் கவர்ந்து கொண்டு செல்வதைப் போலக் கருமி உழைத்துச் சேகரித்து வைத்த

பொருள் எவ்வளவு இருந்தாலும் அதை யாரோ ஒருவன் கொள்ளையடித்துக் கொண்டு போய்விடுகிறான்.

தேன் எடுப்பவனைப் போலவே, இல்லறத்தார்கள் தாங்கள் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று விரும்பி உழைத்துச் சேர்த்து வைத்த செல்வத்தைத் துறவி அவர்களிடம் உள்ள நல்ல நல்ல பொருள்களை முதலில் அனுபவிக்கிறார்.

துறவி இன்பச் சுவையை ஊட்டும் இசையைக் கேட்கக் கூடாது. புள்ளிமானைப் பார்த்து அவன் ஒரு பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்; வேட்டையாடுபவனுடைய இசையைக் கேட்டு மயங்கும் புள்ளிமான் அவன் விரித்த வலையில் அகப்பட்டுக் கொள்ளுகிறது. புள்ளிமான் வயிற்றில் பிறந்த ரிஷ்யசிருங்கமுனிவர் பெண்களின் இன்ப போதையை ஊட்டும் இசையைக் கேட்டு எளிதில் அவர்களுடைய வலையில் அகப்பட்டுக் கொண்டார். அவர்களுடைய கைகளில் அவர் ஒரு பொம்மையாக, விளையாட்டு நண்பனாக ஆகிவிட்டார்.

மீன், தூண்டிலில் உள்ள உணவுக்கு ஆசைப்பட்டுத் தூண்டிலில் உள்ள முள்ளுக்கு எளிதில் பலியாகிறது; அதைப் போலவே உணவுச் சுவை தன்னை வெற்றி கொள்ள இடம் தரும் அறிவில்லாதவன்; பேராசையும் அடங்காமையும் உள்ள தன் நாக்கினால், சுவை மிகுந்த உணவு வகைகளின் வசீகரங்களால் மயங்கித் தன் மரணத்தைச் சந்திக்கிறான். நாக்கை அல்லது சுவை இச்சையை வெற்றி கொள்வது மிகவும் கடினம். சுவையுணர்வை அடக்கிவிட்டால் ஏனைய பொறியுணர்வுகளை அடக்கிவிடலாம். சுவையுறுப்பை அடக்கும் வரையில் ஒருவன் தன் உடலுறுப்புக்களை ஆள்பவனாக ஆகமுடியாது. சுவையுறுப்பை முற்றிலும்

அடக்கவில்லையென்றால் ஒருவனும் தன் பொறி புலன்களை வெற்றி கொண்டதாகக் கூற முடியாது. சிந்தனை அறிவுள்ளவர்கள் உண்ணா நோன்பினால் விரைவில் தங்கள் பொறி புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி விடுகிறார்கள்.

விதேக நகரில் முன்பு ஒரு தாசிப் பெண் இருந்தாள்; அவளுடைய பெயர் பிங்கலை. அவளிடமிருந்து நான் சிறிது கற்றுக் கொண்டேன் மன்னவா! அதைக் கேட்பாயாக! ஒரு நாள் அவள் அழகான ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு தன் வீட்டுக் கதவருகே மாலைநேரம் வாடிக்கையாளரை வரவேற்கவும் இரவுக்கான ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ளவும் காத்திருந்தாள். சிலரை அவள் வரவேற்றாள்; ஆனால் அவர்களைத் திருப்பி அனுப்பிவிட்டாள்; இன்னும் யாரேனும் செல்வம் மிகுந்தவர் வந்தால் தனக்குப் பெரிய தொகையைத் தருவார் என்று அவள் கருதினாள். இந்த அளவுகடந்த ஆசையால் அவள் தூங்காமல் கதவருகிலேயே, உள்ளே போவதும் வருவதுமாக நள்ளிரவு வரையில் காத்திருந்தாள். பணத்தை ஏக்கத்துடன் எதிர்பார்த்த காரணத்தால், நம்பிக்கை என்னும் காய்ச்சலில் கவலையும் ஏமாற்றமுமாக அவள் இரவைக் கழித்தாள். தன்னைத் துயரத்தில் ஆழ்த்திய இச்சையும் பேராசையும் நிறைந்த தனது வாழ்க்கையைப் பற்றி அவள் அளவுகடந்த வெறுப்பை அடைந்தாள்.

பெருத்த ஏமாற்றத்தினால் அவள் பின்வருமாறு பாடினாள் : "உலகியல் பொருள்களினிடத்தே அலட்சிய மாக இருப்பது மனிதனுடைய எதிர்பார்ப்புத் தளைகளை அல்லது ஆசைக் கயிறுகளை வெட்டி எறியும் வாள் போன்றது. ஒருவன் வெறுப்படையும் வரையில் தன்

உடலினது பந்தங்களிலிருந்து விடுபட அவன் விரும்புவதில்லை; பொருள்களின் பால் கொண்டுள்ள பற்றுதலிலிருந்து அல்லது 'நான்', 'எனது' என்ற நோக்கங்களிலிருந்து ஒருவன் விடுபட வேண்டுமானால் உண்மைகளின் அல்லது அறிவின் ஆழ்ந்த தெளிவைப் பெற்றாலன்றி முடியாது". மேலும், பிங்கலை, "அந்தோ! என் மனத்தை அடக்காத காரணத்தால் நான் தவறான நம்பிக்கை கொண்டு எவ்வளவு ஏமாற்றத்தை அடைந்தேன்! மனிதர்களைப் போன்ற அற்ப உயிர்களினிடம் என் ஆசையின் நிறைவேற்றத்தைத் தேடும் அளவுக்கு நான் எவ்வளவு முட்டாளாகி விட்டேன்"; என்று கூறினாள்.

"நிலையான பரமாத்மாவாகிய பகவான் நாராயணன் எனக்கு மிகவும் அருகில் என் உள்ளத்தில் வீற்றிருக்கின்றார்; அவரே எனக்குத் தகுந்த காதலர்; அவரே என் ஆசையை நிறைவேற்றக் கூடியவர்; அவரே எனக்கு நீடித்த பேரின்பத்தையும் அழியாத பெருஞ் செல்வத்தையும் தரவல்லவர்; அவரை விட்டுவிட்டு, நான் அற்ப மனிதனைக் காதலிக்கிறேன்; அவனால் என் ஆசைகளை நிறைவேற்ற முடியாது; துன்பம், அச்சம், நோய், வேதனை, தீவிரகாமம் ஆகியவற்றையே அவன் உண்டாக்குகின்றான்; உண்மையில், நான் சிறிதும் அறிவில்லாத பேதையாக இருந்துவிட்டேன்".

"ஐயோ! மிகவும் வெறுக்கத்தக்க இவ்வகையான வாழ்க்கையால் நான் என் உயிருக்குத் துன்பத்தை வீணில், விளைவித்துவிட்டேன். தாசிப் பெண்ணாக வாழ்ந்து சுகத்தையும் செல்வத்தையும் அவலம் நிறைந்த மனிதரிடத்தில் தேடினேன்; அவர்கள் பேராசையுள்ள

வர்கள்; பெண் பித்தர்கள்; அவர்களுக்கு என் உடம்பை விற்றேனே!

"என்னைத் தவிர வேறு யார் இந்த உடம்பாகிய வீட்டைப் பேண இவ்வளவு சிரமப்படுவார்கள்? வீட்டின் உத்தரங்கள், கைம்மரங்கள், கம்பங்கள் போல் உள்ள எலும்புகளால் இது கட்டப்பட்டுள்ளது; இது, தோலாலும், உரோமங்களாலும், நகங்களாலும் போர்த்தப்பட்டுள்ளது; அழுக்குகளை வெளியேற்ற இதற்கு ஒன்பது வாசல்கள் இருக்கின்றன; இது மல மூத்திரங்களால் நிரம்பியுள்ளது".

"ஞானிகள் நிறைந்த இந்த விதேக நகரில், நம்பிக்கைகள், மகிழ்ச்சி ஆசை ஆகியவற்றை உடம்புடன் பந்தப்படுத்திக் கொண்ட ஒரே பெண் நான் தான். மெய்யுணர்வுப் பேரின்பத்தை வழங்கும் இறைவனை விட்டு விட்டு, ஆசைக்குரிய பொருளாகவும் அனுபவித்து மகிழத்தக்க பொருளாகவும் வேறொன்றைத் தேடும் அற்பத்தனமுள்ள, அறிவில்லாத ஒரே ஒரு பேதைப் பெண் நான்தான்".

"உடம்பு எடுத்துள்ள அனைவருடைய ஆத்மாவாகவே இருக்கின்ற இறைவன் ஆண்டவனாகவும், உண்மையான நண்பனாகவும், தெய்வமாகவும், மிகுந்த பிரியத்துக்கு உரியவராகவும் இருக்கின்றார்; உடம்பை அவருக்கென்றே தத்தம் செய்துவிட்டால் அவரை வெற்றி கொள்ளலாம்; இலக்குமி தேவியைப் போல நான் அவருடன் கலந்திருந்து மகிழ்ந்து நீடித்த அழியாத பேரின்பத்தை அவரிடத்தில் மட்டுமே காண்பேன்".

"மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய்வதனால் வரும் பயன் என்ன? தெய்வங்களும் மனிதர்களும் தரும் சலுகைகள் காலத்தாலும், அளவாலும், இன்னும் உள்ள பல்வேறு தடைகளாலும் வரையறைக்கு உட்பட்டவை. மனிதர்களும்

தெய்வங்களும் பெண்களுக்கு வழங்கும் புலனின்பப் பொருள்கள் என்ன இன்பம் தரமுடியும்? எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு தொடக்கம் உண்டு; ஒரு முடிவும் உண்டு".

"உண்மையில் விஷ்ணுவை மகிழ்விப்பதற்காக என் முற்பிறவிகளில் நான் ஏதோ செய்திருக்க வேண்டும்; ஏனெனில், அவருடைய திருவருளால் தான் தற்போது என் மனத்தில், களங்கம் மிகுந்த ஆசைகள் எல்லா வற்றினுடைய வேர்களையும் அறுத்தெறிகின்ற வெறுப் பாகிய இந்த வைராக்கியம் தோன்றியுள்ளது. அவருடைய பெருங் கருணையால் தான் நீடித்த அமைதியும் நிலைத்த பேரின்பமும் உள்ள இடத்தைச் சேர்வதற்கான வழியை நான் அடைந்துள்ளேன்".

ஆண்டவன் என்பால் அன்பு கொண்டிருக்க வில்லையென்றால், துறவுக்கும் வைராக்கியத்திற்கும் காரணமான ஏமாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்காது; இவை ஒருவரை எல்லாப் பற்றுக்களையும் துறக்கச் செய்து மகிழ்ச்சியை அடையச்செய்கின்றன".

"இறைவன் எனக்குத் தந்துள்ள இந்தப் பரிசைப் பணிவோடும் பக்தியோடும் ஏற்றுக் கொள்கின்றேன். இப்போது நான் வீணான எதிர்பார்ப்புக்கள், பொல்லாத ஆசைகள் எல்லாவற்றையும் துறக்கின்றேன், பரம் பொருளாகிய ஆண்டவனிடத்தில் அடைக்கலம் புகுகின்றேன். ஆண்டவனிடத்தில் மனநிறைவும் முழு நம்பிக்கையும் கொண்டு தற்செயலாகக் கிடைக்கும் வருவாயைக் கொண்டு வாழ்வேன்; பரமாத்மாவின் நிலைத்த பேரின்பத்தை அனுபவிப்பேன். பொருள் இன்பங்களால் கண்கள் குருடானேன்; பொறியுணர்வு களால் பார்வையைப் பறிகொடுத்தேன்; கால சர்ப்பம் என்னை விழுங்கியுள்ளது; பிறப்பு, இறப்பு என்னும்

சம்சாரத்தின் ஆழமான படுகுழியில் விழுந்துள்ளேன்; இத்தகைய இந்த ஜீவாத்மாவைப் பராத்மாவைத் தவிர வேறு யார் காப்பாற்ற முடியும்?"

"இவ்வுலகின் நிலையாமையை உணர்ந்து தெளிகின்றவன், கால சர்ப்பத்தின் வாய்க்குள் உலகம் இருப்பதைக் காண்கின்றவன், இவ்வுலகத்தும் மறுமை உலகத்தும் உள்ள, தோன்றி மறைகின்ற, ஐயத்துக்கிடமான, புல்லிய, பொய்யான இன்பங்களை நிச்சயமாகவும் உறுதியாகவும் வெறுத்து ஒதுக்குவான். அவன் மிகுந்த எச்சரிக்கை உணர்வை அடைவான்; பொய்யான பொறிபுலன் இன்பப் பொருள்களைத் தவிர்த்து அப்பால் செல்வான்; நிலையான தன் ஆத்மாவின் பேரின்பத்தில் திளைத்து இளைப்பாறுவதை நாடுவான்; ஏனைய எல்லாப் பொருள்களிடத்தும் வெறுப்பை அடையும்போது, ஆத்மாவே ஆத்மாவின் புரவலன் ஆகின்றது; ஆத்மாவே ஒருவனுடைய பாதுகாவலன் ஆகின்றது".

அந்தணர், "பிங்கலை இவ்வாறு தன் மனத்தில் உறுதி கொண்டு, இறைவன் மீது தன் மனத்தைப் பதிய வைத்தாள்; காதலர்கட்காக ஏங்கும் எதிர்பார்ப்புக்களையும் நம்பிக்கைகளையும் எல்லாமாக விட்டு ஒழித்தாள்; அமைதியான மனத்துடன் தன் படுக்கையில் அமர்ந்தாள், தனக்குத் தொந்தரவு கொடுத்த களங்கம் மிகுந்த ஆசைகள் எல்லாவற்றையும் தவிர்த்துவிட்டு மகிழ்ச்சியுள்ளவள் ஆனாள். அமைதி நிரம்பிய மனத்துடன் அவள் அயர்ந்து உறங்கினாள். எதிர்பார்ப்பதால் தொல்லை ஏற்படுகிறது. எதையும் எதிர் பார்க்கவில்லையென்றால் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றோம். ஆசைகள், நம்பிக்கைகள், எதிர்பார்ப்புகள் துன்பத்திற்குக் காரணங்கள்

ஆகின்றன. எதிர்பார்ப்புக்களையும் ஆசைகளையும் துறப்பது மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது. அது மகிழ்ச்சி நிறைந்த நிலை. காதலர்கட்காக ஏங்குவதைத் தூரமாக ஒதுக்கிவிட்டு மகிழ்ச்சியாக உறங்கினாள், பிங்கலை; இதனால் நாம் அறியும் தெளிவான உண்மை, வைராக்கியமே இன்பத்திற்குக் காரணம் என்பதாம்.

"துன்பத்திற்கும் வேதனைக்கும் காரணம், நிச்சயம், மக்கள் தமக்கு மிகவும் விருப்பமாக உள்ள பொருள் எதுவாயினும் அதைப் பெறுவதேயாகும். ஆனால் இந்த உண்மையை அறிந்து கொள்ளுபவன், தன் எல்லா உடைமைகளையும் துறந்து விட்டு எந்தப் பொருளையும் பெற நினைக்காமல், எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியை அடைகின்றான்".

"மீனைத் தின்று வாழும் ஒரு வகைக் கழுகு தன் வாயில் ஒரு மீன் துண்டத்தைக் கவ்விக் கொண்டிருந்தது. மாமிச உணவைப் பெறாத, அதைக் காட்டிலும் வலிமை வாய்ந்த பறவைகள் அதன் மீது பாய்ந்தன; ஆனால் கழுகு மாமிசத் துண்டைக் கீழே போட்டுவிட்டது; அதனால் மகிழ்ச்சியடைந்தது. பிரியமான பொருள்களைத் துறப்பது நல்லது. அதனால் நிம்மதி ஏற்படுகிறது".

"மான, அவமானங்களைப் பற்றி நான் கவலைப்படவில்லை. வீடு, மனைவி, மக்களைப் பற்றி நான் நினைக்கவில்லை. நான் ஆத்மாவில் விளையாடு கிறேன்; ஆத்மாவில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்; எனவே நிலவுலகில் நான் ஒரு குழந்தையைப் போல் எங்கும் திரிகிறேன்".

"இருவர் தாம் கவலைகளிலிருந்து விடுபட்ட மிக உயர்ந்த மகிழ்ச்சியில் மூழ்கியிருக்கின்றனர்; ஒன்றும் புரியாத குழந்தையும் குணங்களின் ஆட்சியைக் கடந்து

அப்பால் நின்று பரம்பொருளை உணர்ந்து கொண்ட ஞானியுமே அந்த இருவர்.

"ஓர் ஊரில் ஒரு பெண் தனியே வீட்டில் இருக்க நேர்ந்தது; ஏனெனில் அவளுடைய உறவினர்கள் அனைவரும் வெளியே ஓரிடத்திற்குச் சென்றிருந்தனர். அப்போது அவளைப் பெண் பார்க்க வந்தவர்களுக்கு வேண்டியவற்றை எல்லாம் அவளே கவனித்துச் செய்ய வேண்டியதாயிற்று. உணவுக்காக அவள் நெல்லை உரலில் இட்டு உலக்கையால் குத்திக் கொண்டிருந்தாள்; அது தனியிடமாக இருந்ததும் அவள் கைகளில் அணிந்திருந்த சங்கு வளையல்கள் பெரும் சத்தத்தை உண்டாக்கின. அறிவுள்ள அந்தப் பெண் அதை அவமானம் என்று நினைத்தாள்; தன் வறுமையைக் குறித்து மிகவும் வெட்கமும் அடைந்தாள். தன் ஏழ்மை நிலையைக் கருதித், தன்னைப் பெண் பார்க்க வந்தவர்கள் தன்னைப் புறக்கணிக்கக் கூடும்" என்று நினைத்தாள். தன் வளையல்களை ஒவ்வொன்றாக உடைத்தால்; கைக்கு இரண்டிரண்டு வளையல்கள் இருந்தபோது உடைப்பதை நிறுத்திக் கொண்டாள். உரலில் நெல் குத்தும் போது அந்த இரண்டு வளையல்களும் சத்தத்தை உண்டாக்கின. எனவே, அவற்றுள்ளும் ஒன்றை நீக்கினாள். ஒவ்வொரு கைக்கும் ஒற்றை வளையல் மட்டும் இருந்தபடியால், அவள் தொடர்ந்து நெல் குத்திய போதிலும், பிறகு, எந்த ஓசையும் உண்டாகவில்லை.

உண்மையையும் அனுபவத்தையும் தேடி உலகில் நான் அலைந்து திரிந்த போது, இந்தப் பெண்ணுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பார்த்து நான் பின்வரும் பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். பலர் கூடி வாழும் இடத்தில்

சண்டை சச்சரவு உண்டாகும். இருவரிடையே கூடப் பேச்சுக்கும் விவாதத்துக்கும் வாய்ப்பு உண்டாகும். ஆதலால் பெண்ணின் கையில் இருந்த ஒற்றை வளையலைப் போல ஒருவன் தனித்து வாழ வேண்டும்.

"மூச்சை அடக்கி இருக்கையில் உறுதியாக அமர்ந்து, வில்லாளியைப் போலத்தன் இலக்கைப் பரமாத்மாவின் மீது, தன் மனத்தை கொண்டு பதித்துக் கொள்ள வேண்டும். துறவாலும், இடையறாத பழக்கத்தாலும், திட்டமிட்ட பயிற்சியாலும், அவன் தன் மனத்தை எப்போதும் விழிப்பாகவும், உறுதியாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். விறகு எரிந்த பிறகு நெருப்பு தானாகவே அணைந்து விடுவது போலவே, மனமும் வெளியே சுற்றித் திரிவதெல்லாம் உறுதியாகத் தடுக்கப்பட்ட பிறகு குணங்களால் தோன்றும் வேற்றுமைகளை மறந்து விடுகிறது; கர்மபந்தங்களை மெதுவாக உதறித் தள்ளுகிறது; செயல் செய்வதற்கான தூண்டுதல்களைப் படிப்படியாகத் தவிர்க்கிறது; மேன்மேல் வளர்த்துக் கொள்ளும் சத்துவ குணத்தால் ரஜோகுண, தமோ குணங்களிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளுகிறது; குணங்களாகிய விறகுகள் தம்மை மூண்டெரியச் செய்யும் எண்ணெய்யாகிய அவற்றின் பயன்களும், பொறி புலன் பதிவுகளும் இல்லாது போய் விட்டதனால், மனத்தின் பதட்டங்கள் தணிந்து தணிந்து அமைதியை அடைகிறது. தியானப் பொருளுடன் அது ஒன்றாகிவிடுகிறது. தியானப் பொருளில் அது முற்றிலும் கலந்து குறைந்து விடுகிறது. ஆத்மாவில் முழுமையாக மூழ்கிவிட்ட இந்த மனத்தைக் கொண்டு அந்த நேரத்தில் அவன் உள்ளேயோ வெளியேயோ உள்ள பொருள் எதையும் பார்ப்பதில்லை; அம்பைக் கூர் தீட்டுபவனுடைய மனம் அம்பைக் கூர்

தீட்டுவதிலேயே மூழ்கி விட்டதனால் அருகில் கடந்து செல்லும் அரசனை அவன் பார்க்கவில்லை. அதைப் போன்றது தியானப் பொருளில் மூழ்கியவனது மனம். அம்பைக் கூர் தீட்டுபவனைப் பார்த்து நான் மன ஒருமைப்பாட்டைக் கற்றுக் கொண்டேன்".

"ஞானி தனியாகத்தான் திரிய வேண்டும். அவனுக்கு வீடு இருக்கக் கூடாது; அவன் எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். அவன் ஒரு குகையில் வாசம் செய்யவேண்டும்; தன் உண்மையான பெருமையை அவன் வெளியில் காட்டக் கூடாது.அவனுக்கு நண்பர்கள் இருக்கக் கூடாது. முடிந்த வரையில் அவன் குறைந்த அளவே பேச வேண்டும்".

துறவி வீட்டைக் கட்டுவது தொந்தரவுக்குரியது; பயனற்றது; ஏனெனில் அவனது உடம்பு விரைந்து மறைவதற்குரியது; இறப்பதற்குரியது. மற்றவர்கள் தோண்டிய ஏதேனும் ஒரு வளையில் பாம்பு நுழைந்து சுகமாக இருப்பதைப் போலத் துறவியும் தற்செயலாகத் தங்க நேரிடும் உறைவிடத்தில் அல்லது தான் செல்லும் வழியில் உள்ள ஏதேனும் ஓர் இடத்தில் நிம்மதியாக இருந்து கொள்ள வேண்டும். தனக்கென்று குறிப்பிட்ட ஓர் இடத்தை அவன் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

"சிலந்திப் பூச்சி தன் உடம்பிலிருந்தே நூல்களை வெளிப்படுத்துகிறது; அவற்றை வலையாகப் பின்னு கிறது; அதில் விளையாடுகிறது; அதைத் தானே விழுங்குகிறது; இவ்வாறே இறைவனும் இவ்வுலகத்தைத் தன் இடத்திலிருந்தே தன் மாயையால் படைக்கிறான்; இம்மாயையில் முக்குணங்கள் அடங்கியுள்ளன; இறைவன் இதில் விளையாடி மகிழ்கிறான்; தனக்குள் இதைத் தானே ஒடுக்கிக் கொள்ளுகிறான்".

"புழு, தான் இடையறாது சிந்திக்கின்ற குளவியாக மாறுவதைப் போலவே, ஒருவன் அன்பினாலோ, வெறுப்பினாலோ, அல்லது அச்சத்தினாலோ இடையறாது சிந்திக்கின்ற வடிவத்தை நாளடைவில் தனது தியானத்தின் மூலமாக அடைகின்றான்".

இவ்வாறு, மேற்கூறிய இருபத்து நான்கு குருமார்களிடம் நான் பல்வேறு பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். இனி, என் உடம்பினால் நான் கற்றுக் கொண்டதை இப்போது கூறுகின்றேன், மன்னவா! கேட்பாயாக! என் உடம்பும் எனக்கு குரு. வைராக்கியம், விவேகம், பற்றற்ற நிலை ஆகியவற்றை உடலைப்பார்த்து நான் கற்றுக் கொண்டேன். அது எப்போதும் மாறுதலை அடைந்து கொண்டே இருக்கிறது; மறையும் இயல்புள்ளதாக இருக்கிறது. இறப்பதற்கே அது பிறக்கிறது. இடையறாமல் துன்பத்தை அனுபவிப்பதே அதன் விதியாக உள்ளது. அது ஆணவத்தின் இருப்பிடம். அதன் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்காக உழைக்க வேண்டியுள்ளது. இதனால் வருத்தமும் துயரமும் உண்டாகின்றன. இதன் உதவியால் நான் சத்தியத்தைச் சிந்தனை செய்கிறேன். உடம்பைப் பகுத்து ஆராய்வதனால் நான் உண்மை ஞானம் பெறுகிறேன். அதை எனது என்று நான் கருதுவதில்லை; ஆதலால் நான் அதனிடத்துப் பற்று உள்ளதாக நான் உணர்வதில்லை. இறந்தபின் உடம்பைத் தின்னும் நாய்களுக்கும், நரிகளுக்கும் தான் உடம்பு சொந்தமாக உள்ளது.

"உடம்பைச் சௌகரியமாக வைத்துக் கொள்வதற்காக ஒருவன் மனைவியையும், வீட்டில் வளர்க்கும் விலங்குகளையும், வேலையாட்களையும், குழந்தைகளையும், வீட்டையும், உறவினர்களையும் பேணிக் காத்து

வருகிறான், மிகுந்த சிரமப்பட்டுச் செல்வத்தைச் சேர்க்கிறான். முடிவில், தனக்கென்று புதிய உடம்புக்கான விதையைப் படைத்துக் கொண்டு, ஒரு மரத்தைப் போல, இந்த உடம்பு இறக்கின்றது".

நாக்கு அவனை ஒரு பக்கம் இழுக்கிறது; தாகம் இன்னொரு பக்கம் இழுக்கிறது;பிறப்பு உறுப்பு வேறொரு பக்கம் இழுக்கிறது; தோல், வயிறு, செவி மற்றொரு பக்கம் இழுக்கின்றன; வாசனை நுகரும் பொறி எங்கோ இழுக்கிறது; திடசித்தம் இல்லாத கண் ஏதோ வேறு பொருளினிடத்து இழுக்கிறது; வேலை செய்யும் மனப்பான்மை இன்னும் மற்றொரு பக்கம் இழுக்கிறது; உடம்பின் மற்ற ஒவ்வொரு உறுப்பும் செயற்பாட்டின் பல்வேறு திசைகளில் இழுக்கிறது. ஒரு கணவனுக்குள்ள பல மனைவியர்களைப் போலப் பொறி புலன்கள் அவனது வாழ்வின் ஆதார இரத்தத்தையே உறிஞ்சி விடுகின்றன.

"மரங்கள், ஊர்வன, விலங்குகள், பறவைகள், பூச்சிகள், மீன் போன்ற பல்வேறு வகையான உடம்புகளை இறைவன் படைத்தான்; ஆனால் இவற்றோடு அவன் திருப்தியடையவில்லை. பிறகு அவன் பிரம்மத்தை உணர்ந்து கொள்வதற்காக ஞானம் பொருந்திய மனித உடம்பைப் படைத்தான்; இதனால் அவன் அளவற்ற ஆனந்தத்தை அடைந்தான்".

"ஞானி, பல பிறவிகளுக்குப் பிறகு மிகவும் அரிய பேறாகிய இந்த மனித உடம்பைப் பெறுகிறான்; இது நிலையற்றதாகவும், பலமற்றதாகவும் இருக்கிறது; எனினும் மிக உயர்ந்த நோக்கமாகிய மோட்சத்தை, இறுதி விடுதலையைப் பெறுவதற்குத் தகுந்ததாக இருக்கிறது; சுக போகங்களை எந்த உடம்பிலும் அடைந்து அனுபவிக்

கலாம்; எனவே அரிதாகப் பெற்ற இந்த மனித உடம்பு மரணத்திற்கு இரையாவதற்கு முன்பு விரைந்து மிக உயர்ந்த நன்மையாகிய மோட்சத்தை அடைவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்".

"இவ்வாறு, என் உடம்பைப் பார்த்து, உலகச் சுகபோகங்களில் வெறுப்பாகிய, இச்சையற்ற வைராக்கியத்தையும், அடிப்படையில் தெய்வீகமாக இருக்கின்ற எனது இயல்பின் உண்மையான மகிழ்ச்சியைப் பற்றிய ஞானத்தையும் கற்றுக் கொண்டதனால், அகந்தையும் பற்றும் அற்று உண்மையான ஞான ஒளியை என் விளக்காகக் கொண்டு உலகெங்கும் சுற்றித் திரிகிறேன்".

"உண்மையில், ஒரு குருவினிடத்துப் பெற்ற ஞானம் உறுதியும் போதுமானதாகவும் இருக்கமுடியாது; ஏனெனில், இந்தப் பிரம்மம் இரண்டாவதற்ற ஒரே பொருளாக இருப்பினும் ரிஷிகள் பல்வேறு வகையாக வகைப்படுத்திப் பாடியுள்ளனர்".

கண்ணபிரான், "அந்தணர், இவ்வளவும் கூறிய பிறகு, யது மன்னரிடமிருந்து விடைபெற்றுச் சென்றார்; மன்னன் அவருக்குத் தரவேண்டிய எல்லா மரியாதைகளையும் செலுத்தினான்". நம் மூதாதையாகிய யதுவும் முனிவர் அருளிய போதனைகளை மனத்திற்கொண்டு எல்லாப் பற்றுக்களையும் துறந்து சமநிலை மனப்பான்மையையும் அமைதியையும் பெற்றான்.

5. பொறிபுலன் பொருள்களிலிருந்து மனத்தை மீட்பது எப்படி?

உத்தவர், "கண்ணபிரானே! புலன் நுகர்ச்சிப் பொருள்களால் துன்பமே விளைகிறதென்பதைப்

பொதுவாக மக்கள் உணர்ந்துள்ளனர். எப்படி அவர்கள் அவற்றின் பின்னால் நாய் போல், கழுதையைப் போல், அல்லது ஓர் ஆட்டைப் போல் ஓடுகிறார்கள்?" என்று கேட்டார்.

பகவான், "உறுதியில்லாத மனிதனின் மனத்தில், உடம்பைப் பற்றிய "நான்" என்ற தவறான கருத்து உதிக்கின்றது; பிறகு பயங்கரமான ரஜோகுணம் மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளுகிறது; மனத்தின் தன்னியல்பு சத்துவமே; ரஜோ குணம் நிரப்பிய மனத்தில் ஐயங்களும் ஆசைகளும் தோன்றுகின்றன. அது,"இன்னபொருளை இன்னமுறையில் நான் அனுபவிக்க வேண்டும்" என்று இன்னும் இது போன்றவற்றை எண்ணுகிறது. பிறகு மனம் பொருளின் சிறந்த குணங்களைப் பற்றிய நினைவுகளில் திளைக்கிறது!! ஆகா! எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது! என்னே இதன் நேர்த்தி!" என்ற எண்ணங்களால் தூண்டப்பட்டு அதை அடைய வேண்டும் என்ற அசைக்கமுடியாத ஆசையால் அளவு மீறிய ஆவல் கொள்ளுகிறது.

அறிவில்லாத மனிதனை ஆசைகளும் ஏக்கங்களும் அடிமைப்படுத்துகின்றன. அவனிடம் இந்திரியக் கட்டுப்பாடு இல்லை. ரஜோ குணத்தின் வேகமான சக்தியால் அவன் ஏமாற்றப்படுவதனால், துன்பங்களையும் தீய விளைவுகளையும் தருகின்ற செயல்களை அவன் தெரிந்தே செய்கிறான்.

விவேகமுள்ளவன் கூட ரஜோ குணத்தாலும் தமோ குணத்தாலும் கவனம் திருப்பப்படுகிறான்; ஆனால் அவன் அவற்றின் தீமைகளைப் பற்றிய உள்ளுணர் வுடன் இருக்கிறான்; தூக்கத்தையும் நீத்து அவன் தன்

மனத்தை அடக்குகிறான்; மன ஒருமைப்பாட்டைப் பயிலுகிறான்; அவன் அவற்றால் பந்தப்படுவது இல்லை.

"விழிப்போடும் விவேகத்தோடும் ஒருவன் ஆசனத்தில் உறுதியைப் பெற்று மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை என்மீது பதித்து மெதுவாகத் தியானத்தைப் பழக வேண்டும்."

"எல்லாப் பொருள்களிலிருந்தும் மனத்தை மீட்கவும் அதை என்மீது பதிக்கவும் என் சீடர்களாகிய சனகரும் மற்றவர்களும் கற்பித்துள்ள யோகம் இதுவே."

"உலகத்தை ஒரு பொய்த் தோற்றமாகவும், மனத்தின் ஒரு விளையாட்டாகவும் பார்;கனவைப் போல் ஒரு கணம் தென்படுகிறது; மறுகணம் மறைந்து விடுகிறது; தீப்பந்தத்தைச் சுழற்றும் போது தோன்றும் வட்டத்தைப் போல மிகவும் நிலையற்றது -ஓர் உள்ளுணர்வு பலவாகத் தோன்றுகிறது. குணங்களின் மாறுதல்களால் உண்டாகின்ற விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் ஆகிய மூன்று அவித்தைகளும், மாயை."

"இந்தப் பொருள் உலகத்திலிருந்து உன் பொறிகளை மீட்டுக் கொள். ஆசைகள் எல்லாவற்றையும் துறந்து விடு. உன் ஆத்மாவின் பேரின்பத்தில் மூழ்கி அமைதியாக இரு; நிம்மதியாக இரு. செயலிலிருந்து விடுபட்டு மௌனமாக இரு. எப்போதேனும் உலகம் உன் அனுபவத்துக்கு வந்தால், சில நேரங்களில் இன்னும் இது தென்பட்டால், வாழ்வின் தேவைகளைப் பெறுவதற்காக அன்றாட வாழ்வில் பொருளனுபவம் உனக்கு ஏற்பட்டால், அது உனக்கு ஏமாற்றத்தை உண்டாக்காது;ஏனெனில், நீ ஏற்கனவே அவற்றைப் பொருளற்றவை என்று ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டாய்; ஆனால், உடல் வீழ்ச்சியடையும் வரையில் அது ஒரு நினைவு மாத்திரமாக இருந்து கொண்டிருக்கும்".

6. பதினோராம் ஸ்கந்தம் கூறும் தியானமுறை

பகவான், "சமப்பரப்புள்ள இருக்கையில், வசதியான நிலையில் உடம்பை நேராக வைத்துக் கொண்டு, இரு கைகளையும் மடியின் மீது இருத்தி, பார்வையை மூக்கு நுனியின் மீது பதித்து, மூச்சை உள்ளே இழுப்பதாலும் (பூரகம்), அதை உள்ளே நிறுத்துவதாலும் (கும்பகம்) அதை வெளியே விடுவதாலும், (ரேசகம்) மூச்சின் பிராணன் இயங்கும் வழியைத் தூயதாக்கி, பொறிகளைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டு, இதை எதிரிடை நிலையிலும் கூடப் பழக வேண்டும்.

"மணியோசையைப் போல 'ஓம்' மூலாதாரத்திலிருந்து மேல் நோக்கி எல்லா இடங்களுக்கும் பரவுகிறது. பிராணாயாமத்தால் புனித ஒலி 'ஓம்' மேல்நோக்கிச் செல்லுமாறு தள்ளவேண்டும்; அது தாமரை நூலைப் போல, இடையறுபடாமல், இதயத்தின் ஊடே மணியோசை போல அதை ஒலிக்கவேண்டும்; மீண்டும் அந்த ஓங்கார ஒலியைச் சேர்க்க வேண்டும்.

"இவ்வாறு நாள்தோறும் மூன்று முறை, பத்து தடவைகள் ஓங்காரத்துடன் பிராணாயாமத்தைப் பழகவேண்டும். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போதும், வெளியே விடும் போதும் ஓங்காரத்தை மானசீகமாக ஒலிக்க வேண்டும். ஒரு மாத காலத்திற்குள் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தும் வல்லமை ஏற்படும். உடம்புக்குள் இதயத்தாமரை, தண்டு மேலேயும், மலர் கீழே, கீழ் நோக்கியும், எட்டு இதழ்களுடன் மொட்டு உள்ளது. அதுவும் மூடப்பட்டு உள்ளது. அது, முழுவதுமாக மலர்ந்து மேல்நோக்கி இருப்பதாகப் பாவித்து அதைத் தியானம் செய். மொட்டின் மீது சூரியனும், சூரியனுக்குள் சந்திரனும், சந்திரனுக்குள் தீச் சுடரும் இவ்வாறு ஒன்றினுள் ஒன்று

இருப்பதாகப் பாவனை செய். தீச்சுடருக்குள் எனது வடிவத்தை இனி சொல்லப் போகும் முறைப்படி தியானம்செய்; இது தியானத்திற்கு நல்லது; மிகவும் அனுகூலமானது.

என் வடிவம் - உறுப்புக்கள் ஒத்த அளவில் அமைந்தது; வசீகரமுள்ளது; நற்குணம் உள்ளது; நீண்ட அழகிய தோள்கள் நன்கு உள்ளது; நன்கு வளர்ச்சி பெற்ற வனப்புள்ள கழுத்துடன் கூடியது; அழகான கண்ணங் களுடன் கருணை கூர்ந்த புன்னகை மலர்ந்துள்ளது.

அளவு ஒத்த செவிகளில் ஒளிமிக்க மகரகுண்டலங்களை அணிந்திருப்பது. பொன்னாடையை உடுத்தியிருப்பது; மேனி கார்மேக வண்ணத்துடன் இருப்பது;மார்பில் அற்புதமான ஸ்ரீவத்ச அடையாளம் இருப்பது; அங்கே இலக்குமி தேவி வீற்றிருப்பாள்.

சங்கு, சக்கரம், கதாயுதம், தாமரை ஏந்தியிருப்பது; வனமாலை அணிந்திருப்பது;மார்பு பொலிவு பெற ஒளி மிக்க் கௌஸ்துப மணியை அணிந்திருப்பது; திருவடிகளில் ஒலிக்கின்ற கழல்கள் அணி செய்யும்.

மேலே சுடர் வீசும் மணிமுடி; கைகளில் கடகங்கள், இடையில் ஒவ்வொரு வகையிலும்சிறப்புமிக்க அழகான அரைக்கச்சு, இதயத்தைக் கவரும் வதனமும் கருணை ஒளி வீசும் கண்களும் அன்பு ததும்பும் இத்தோற்றத்தை மேலே கூறிய வருணனையுடன் மனத்தில் உறுதியாகக் கொண்டு தியானம் செய்ய வேண்டும். உருவத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும். விவேகமாகிய சாரதியை வழிகாட்டியாகக் கொண்டு அவன் உதவியால், உறுதியான உள்ளத்துடன் பொறிகளை அவற்றுக்குரிய புலன் நுகர்ச்சிப் பொருள்களிலிருந்து மீட்க வேண்டும். மனத்தை என் முழு

வடிவின் மீது செலுத்த வேண்டும். பிறகு ஒரு பகுதியில் மட்டும் மனத்தைப் பதிக்க வேண்டும். புன்னகை பூத்த என் முகத்தின் மீது இலயிக்க வேண்டும்.வேறு எதையும் தியானிக்கக் கூடாது. பிறகு மனத்தை முகத்திலிருந்து மீட்டு பரம காரணமாகிய ஆகாயத்தின் மீது நாட்டவேண்டும். அதைக் கூடத் தவிர்த்து விடு. குணங்கள் யாவும் இல்லாத சுத்தப் பிரம்மமாகக் கருதி என் மீது நிலை கொள். எதைப் பற்றியும் நினைக்காதே. தியானம் செய்வோன், தியானப் பொருள், தியானம் ஆகிய திரிபுடிகள் மறையட்டும். அவை ஒன்றாக இணையட்டும். மூவகை வேறுபாடுகளை மறந்துவிடு. இது மிக உயர்ந்த நிர்விகல்ப சமாதி".

7. விஷ்ணு புராணம் :
வீடு பேற்றுக்கான சாதனை

ரிபு முனிவர், "ஆதலால், நிதக அரசே! கடமையை நன்கு செய்து வரும் நீ, பகைவனையும் நண்பனையும் சமமாகக் கருதி உயிர்கள் அனைத்துடனும் உன்னை ஒன்றாக நினைக்கிறாயா? ஒரே ஆகாயம் வெண்ணிற மாகவோ அல்லது நீல நிறமாகவோ காணப்படுகிறது; அதைப் போல, ஆத்மா உண்மையில் ஒன்று தான்;தவறான பார்வைக்கு அது பலவேறு வகைப் பட்டிருப்பதாகக் காணப்படுகிறது. உலகத்தில் இருப்பது ஒன்றுதான்; அதுவே அச்சுதன். அவனைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. அவனே நீ; அவனே எல்லாம், இவ்வுலகம் அவனுடைய வடிவம். ஆதலால், தவறான கருத்தை விட்டுவிடு"; என்று கூறினார்.

அந்தணர், "வாழ்க்கையின் பெரிய இலட்சியம் நித்தியமானது என்று அறிஞர்கள் கருத வேண்டும்; நிலையற்ற பொருள்களால் அதை அடைய முடிந்தால்,

அதுவும் நிலையற்றதாகிவிடும். தன் உடம்பிலும், மற்ற உடம்புகளிலும் இன்றியமையாததாக உள்ள ஆத்மா ஒன்று தான் என்பதை அறிவதே உண்மையான ஞானம்; இந்த ஞானத்தை அடைந்தவன் பொருள்களினிடையே உள்ள ஒற்றுமையையும், அவற்றின் தத்துவங்களையும் அறிந்தவனாகிறான். உலகெங்கும் பரவும் காற்று, புல்லாங்குழலின் துளை வழியாகச் செல்லும் போது இசையின் இராகங்களாகத் தெளிவாக வேறுபடுத்தி அறியப்படுகிறது; அதைப் போல பரமாத்மா, கர்ம பலன்களின் விளைவாகப் பல்வேறு வடிவங்களைத் தாங்கியிருந்தாலும், அதனுடைய உண்மை இயல்பு ஒன்று தான். இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் உள்ளதைப் போன்ற, பல்வேறு வடிவங்களுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாடுகள் அழிக்கப்பட்டால், பொருள்களின் வேற்றுமையும் நின்று விடுகிறது".

கேசித்வஜன், "மனிதனுடைய இயல்புகளாகிய அறியாமையும், களங்கமும் இயற்கையின் உடையனவே அன்றி ஆன்மாவின் உடையவை அல்ல. முனிவரே! நீருக்கும் நெருப்புக்கும் எந்த உறவும் இல்லை; ஆனால் நீரை ஒரு கொப்பரையில் நிரப்பி, நெருப்பு எரியும் அடுப்பின் மீது வைத்தால் குமிழ்கள் ஏற்பட்டுக் கொதி நிலையை அடைந்து நெருப்பின் குணங்களைத் தோற்று விக்கிறது. இதே முறையில் ஆத்மா, பிரகிருதியுடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது அகந்தையாலும் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக் கொள்ளும் சக்திகளாலும் சீர்குலைந்து முரட்டுத் தனமான இயற்கையின் குணங்களை மேற் கொள்ளுகிறது; ஆனால் ஆத்மா அவற்றிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது. ஆயினும் இத்தகைய மாற்றங்களை அடைகிறது. தங்களுக்கு நான் விளக்கியவாறு, அறியாமையின் வித்து இப்படிப்பட்டதாக

இருக்கிறது; உலகத் துயரங்களைப் போக்க ஒரே ஒரு மருந்துதான் உள்ளது; பக்தி சாதனம் தான் அது; அதைத் தவிர வேறு எதுவும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை".

"பகுத்தறிய வல்ல ஒருவன் புலனின்பப் பொருள்கள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் தன் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, அதன் வாயிலாகப் பரம்பொருளைக் குறித்துத் தியானம் செய்ய வேண்டும்; அப்பரம்பொருள் உள்ளத்தின்உள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவுடன் ஒன்றுபட்டுள்ளது; வீடு பேற்றை அடைவதற்காக இவ்வாறு தியானம் செய்ய வேண்டும்; தியானம் செய்பவனுடைய ஆத்மாவைப் பரமாத்மா இழுத்துத் தன்னுடன் இணைத்துக் கொள்கிறது; காந்தக் கல் தன் போன்ற ஒற்றுமைத்தன்மையும், தன்போன்ற குணங்களையும் உடைய இரும்பைத் தன்பால் கவர்ந்து இழுத்துக் கொள்வதை இதற்கு ஒப்பாகக் கூறலாம். தியானத்துடன் கூடிய பக்தி பிரம்மத்துடன் ஐக்கியமாவதாகும்; தன்னடக்கம் பற்றிய முழுமையை உண்டாக்கும் பயிற்சிகளின் வாயிலாக நிறை நிலையை அடைந்த மனநிலையால் இது சாத்தியமாகும்; யாருடைய தியானத்துடன் கூடிய பக்தி, இத்தகைய முற்றிய நிறை நிலையைத் தன் குணமாகக் கொண்டுள்ளான்" என்று புகழப்படுகிறதோ, அவன் உண்மையில், காட்சிப் புலனாக உள்ள இவ்வுலகில் குறிப்பிட்ட காலம் மட்டுமே வாழ்கின்ற வாழ்வை எதிர்பார்ப்பவனாக இருப்பான்.

"பக்தி மிகுந்த தியானத்தைச் செய்வதற்கான சரியான நிலைக்குத் தன் மனத்தைக் கொண்டு வருபவன், இச்சையற்றவனாக இருக்க வேண்டும்; பிரம்மச்சரியம், இரக்கம், வாய்மை, நேர்மை, பற்றின்மை ஆகியவற்றைத் தவறாமல் பின்பற்ற வேண்டும்; அவன் பரப்பிரம்மத்தின் மீது தன் மனத்தை நிலை நாட்ட வேண்டும்; அருள்

நூல்களைப் படிப்பது, தூய்மை, மனநிறைவு, தவம், தன்னடக்கம் ஆகியவற்றைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இத்தகைய பயிற்சிகள் மிகச்சிறந்த உன்னதமான பரிசுகளை வழங்குகின்றன; உலகப் பொருள் நிலையற்ற பொருள் எதையாவது பெற வேண்டும் என்ற இச்சையால் அவை தூண்டப்படாத பொழுது, ஆனால் முக்தி இச்சை மட்டுமே ஊக்கம் பெறும்போது, மிக உயர்ந்த பேரின்பத்துக்கு அவை அழைத்துச் செல்லுகின்றன".

8. கருட புராணத்தில் சாதனை

கருட புராணத்தின் பதினாறாம் அத்தியாயம் வீடு பேற்று விதிகளைப் பற்றி ஒரு விளக்கத்தைத் தருகிறது. அது நடுநிலையில் நின்று, மனித வாழ்வு என்னும் களத்தை, அக்குவேறு ஆணி வேறாகப் பிரித்துச் செய்யும் ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்துகிறது;நிலையாத வாழ்வின் வரம்புகளையும் குறைபாடுகளையும் விளக்குகிறது; தெய்வீக ஆத்மாவை உணரும் மெய்யுணர்வை வற்புறுத்துகிறது;

எப்போதும் பற்றை வெறுப்பது கடினம்; ஆதலால் நல்லவர்கள், உயர்ந்தவர்கள், புண்ணிய குணசீலர்கள் ஆகியோரின் நட்புறவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தவறான நம்பிக்கையுடன் செய்யும் சடங்குகளாலோ, வேதங்களையும் சாஸ்திரங்களையும் ஓதுவதாலோ, வாசிப்பதாலோ மட்டும் வீடு பேற்றை அடைய முடியாது. உண்மையான ஞானத்தால் வீடு பேறு சித்தியாகும். பந்தத்தை உண்டாக்குவது, "எனது," என்ற சொல்; வீடுபேற்றைத் தருவது "எனது அன்று", என்ற சொல். "எனது" என்று சொல்பவன் பந்தப்படுகிறான்; "எனது அன்று" என்று சொல்பவன் விடுவிக்கப்படுகிறான். பந்தப்படுத்தாத கர்மம் அதுவே;வீடு தரும் ஞானம்

அதுவே; மற்ற கர்மங்கள் கவலையை உண்டாக்குகின்றன; மற்ற ஞானங்கள் திறமையுடன் ஏமாற்றுவனவாக மட்டுமே உள்ளன. பற்றின்மை என்ற வாளால் உடம்புடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள ஆசைகளை அறுத்தெறிய வேண்டும். மேலான, தூய, மூவசைச் சொல் ஆகிய ஓங்காரத்தை மானசீகமாகப் பழகவேண்டும். மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி, மனத்தை அடக்கி ஓங்காரத்தின் மீது தியானம் செய்ய வேண்டும். இச்சைகளை வென்று, பற்றற்று, அகந்தை, ஏமாற்றங்கள், நித்திய அநித்தியங்களை அறியாமையால் வரும் கேடுகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டு, தீய பண்புகளை வெற்றி கொண்டு பரமாத்மாவில் வசிக்க வேண்டும். உள்ளத்தில் அமைதியுற்று, முழுமையான காட்சி பெற்று, எண்ணங்களிலிருந்தும் பிற பொருள்களிலிருந்தும் விடுபட்டுத் தெய்வத்தை மட்டுமே தொழ வேண்டும்.

9. யோக வாசிஷ்ட சாதனை

யோக வாசிஷ்டம் வழங்கும் சாதனை பற்றிய பயிற்சிக் குறிப்புக்கள் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தவை. மனம் உலகியலின்பால் மிகுதியும் சார்ந்திருப்பவன் கூட, இந்த நூலைப் படிப்பதனால், வைராக்கியமுள்ளவன் ஆகி மன அமைதியையும் ஆறுதலையும் சமாதானத்தையும் அடைவான்.

உலகத்திலிருந்து தங்கள் மனங்களைத் திருப்பிக் கொண்டவர்கள், உலகப் பொருள்களின்பால் அலட்சிய மனப்பாங்கை அடைந்திருப்பவர்கள், விடுதலைத் தாகம் கொண்டவர்கள், மதிப்புயர்ந்த இந்த நூலைப் படிப்பதனால் உண்மையில் நலம் பெறுவார்கள். அவர்கள் இந்த நூலில் பரந்த அறிவுச் சுரங்கத்தையும், அன்றாட வாழ்வில் வழிகாட்டக் கூடிய ஆன்மீகப்

பயிற்சி போதனைகளையும் காண்பார்கள். யோக வாசிஷ்டம் முதலில் ஒரு கொள்கையின் பல்வேறு அம்சங்களையும் தொகுத்துக் காட்டுகிறது; பிறகு உற்சாகமூட்டும் கதைகளின் வாயிலாக அதை எளிமையாக விளக்குகிறது. இது தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டிருப்பதற்குரிய ஒரு நூல். எவ்வளவு தடவைகள் முடியுமோ அவ்வளவு தடவைகள் படிக்க வேண்டிய சிந்திக்க வேண்டிய, மீண்டும் மீண்டும் சிந்திக்க வேண்டிய நூல் இது.

வாழ்வில் ஏற்படும் சோதனைகள், துன்பங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் இடையில், பரமாத்மாவுடன் ஜீவாத்மாவை எப்படி இணைத்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றி யோக வாசிஷ்டம் விளக்குகிறது. பரமாத்மாவும் ஜீவாத்மாவும் ஒன்று சேர்வதற்கான பல்வேறு வழிகளை அது விளக்குகிறது.

மெய்ப்பொருளான பிரம்மத்தின் இயல்பையும், மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்கான வழிகளையும் இந்த நூல் தெளிவாக விளக்குகிறது. உள்ளுணர்வை மிகுதியும் உயர்த்தும் நூல் இது. வேதாந்த மாணவர் ஒவ்வொருவரும் தொடர்ந்து இடையறாது படிப்பதற்காக இந்த நூலைத் தம்மிடம் வைத்திருக்கிறார். ஞானயோக மார்க்கத்தில் செல்லும் மாணவருக்கு இணை பிரியாத தோழன், இது. இது ஓர் பிரக்கிரிய கிரந்தம் அன்று. இது வேதாந்தத்தின் பிரக்கிரியைகள் அல்லது பிரிவுகளைப் பற்றிப் பேசவில்லை. அறிவு முதிர்ச்சி பெற்ற மாணவர்கள் தான் படிப்பதற்காக இந்த நூலை எடுத்துக் கொள்ள முடியும். ஆர்வம் உள்ளவர்கள் முதலில் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியாரின் ஆத்மபோதம், தத்துவபோதம், ஆத்மா அனாத்ம விவேகம் என்ற நூல்களையும் பஞ்சீகரண

நூலையும் பயின்ற பின்னரே யோக வாசிஷ்டத்தைப் படிக்க முற்பட வேண்டும்.

யோக வாசிஷ்டத்தின்படி மோட்சம் என்பது, ஆத்ம ஞானத்தின் வாயிலாகப் பிரம்மத்தின் பேரின்ப சாரத்தை அடைவதாகும். மோட்சம் என்பது பிறப்பு, இறப்பு வட்டத்திலிருந்து விடுபடுவது; அது பிரம்மத்தின் மாசுமறுவற்ற, அழியாத இருப்பிடம்; அங்கே சங்கற்பங்களோ, வாசனைகளோ இல்லை. மனம் தன் சலனமற்ற தன்மையை இங்கே பெறுகிறது. மோட்சத்தின் பேரின்பத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது உலகம் முழுவதும் உள்ள சுகபோகங்களின் மொத்தமும் ஒரே ஒரு துளிதான். மோட்சம் என்று அழைக்கப்படுகின்ற அது தேவலோகத்திலோ, பாதாள லோகத்திலோ அல்லது இந்த உலகத்திலோ இல்லை. இச்சைகள் எல்லாம் அழிக்கப்படும்போது, விரிந்து செல்லும் மனத்தின் அழிவு தான், மோட்சம். மோட்சத்தினுள் காலமோ இடமோ இல்லை; அங்கே உட்புறநிலையோ, வெளிப்புற நிலையோ இல்லை. 'நான்' என்ற அகங்காரம் மடிந்தால், மாயை ஆகிய எண்ணம் மடிந்தால் அதுவே மோட்சம். வாசனைகள் யாவும் அழிவது, மோட்சத்தை உண்டாக்குகிறது. சங்கற்பம், சம்சாரம்தான்; அதன் அழிவு, மோட்சம். மீண்டும் உயிர்த்தெழமுடியாதபடி சங்கற்பம் அழிக்கப்பட்டால் தான் மோட்சமாகிய, மாசுமறுவற்ற பிரம்மத்தின் இருக்கை உண்டாகும். மோட்சம் என்பது எல்லாவகையான துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு (சர்வ துக்க நிவிருத்தி) இருப்பதும், மேலான பேரின்பத்தை (பரமானந்த பிராப்தி) அடைவதும் ஆகும். துக்கம் என்ற சொல் வேதனை, வருத்தம் என்று பொருள்படும். பிறப்பும் மரணமும் மிகப் பெரிய வேதனைகளை உண்டாக்குகின்றன. பிறப்பு

இறப்புக்களிலிருந்து விடுபடுவதே, எல்லா வகையான வேதனைகளிலிருந்தும் விடுபடுவதாகும். பிரம்ம ஞானமாகிய ஆத்ம அறிவு தான் மோட்சத்தை நல்கும். பொருள்களுக்கான இச்சைகள் இல்லாமல் போகும். மன அமைதியே மோட்சத்தை விளைவிக்கும்.

யோகவாசிஷ்டத்தின்படி, பல்வேறு பொருள்கள், காலம், இடம், சட்டங்கள் ஆகியவற்றுடன் கூடிய இந்த உலக அனுபவம் மனத்தின் ஒரு படைப்பு ஆகும்;அதாவது, கற்பனையாகிய கருத்து, கனவில் மனத்தால் தோற்றுவிக்கப்படும் பொருள்களைப் போலவே, விழிப்பு நிலையிலும் மனத்தால் யாவும் படைக்கப்படுகின்றன. மனத்தின் விரிவே சங்கற்பம். சங்கற்பம், தனது வேற்றுமைப்படுத்தும் சக்தியால் உலகத்தை உண்டாக்குகின்றது. காலமும் இடமும் மனத்தின் படைப்புக்களே. பொருள்களில் மனம் விளையாடும் விளையாட்டினால், பக்கம், மிகவும் தூரம் போலவும், தூரம் மிகவும் பக்கம் போலவும் காணப்படுகிறது. மனத்தின் சக்தியால் ஒரு கற்ப காலம் ஒரு கணம் போலவும், ஒரு கணம் கற்பகாலம் போலவும் தோன்றுகிறது. விழிப்பு நிலையில் ஒரு கணம் ஏற்படும் அனுபவம், கனவில் பல ஆண்டுகள் அனுபவிக்கும் அனுபவம் போல் ஏற்படலாம். மிகவும் குறுகிய நேரத்தில் பல மைல் தூரம் கடந்த அனுபவத்தை மனம் ஏற்படுத்தலாம்;மிகவும் குறுகிய இடத்தைக் கடப்பதும் பல மைல் தூரம் கடப்பது போன்ற அனுபவத்தையும் மனம் ஏற்படுத்தலாம். மனமும் பிரம்மமும் வேறுபட்டவையோ, பிரிவுபட்டிருப்பவையோ அல்ல. பிரம்மமே மனத்தைப்போல் தன்னைப் புலப்படுத்துகிறது. மனம், படைக்கும் சக்தியைக் கொண்டிருக்கிறது. பந்தப் படுவதற்கும் வீடு பெறுவதற்கும் மனமே காரணம்.

மோட்சத்தின் நான்கு வாசல்களில் நான்கு காவலர் உள்ளனர்; அவர்களின் பெயர்கள், சாந்தி (அமைதி); விசாரம் (ஆத்ம சிந்தனை); சந்தோஷம் (மன நிறைவு); சத்சங்கம் (அறிஞர்களின் கூட்டுறவு); இவர்களுடன் நட்புச் செய்து கொண்டால் முடிவான விடுதலையை அடைவதற்குத் தடை எதுவும் இராது. இவர்களில் ஒருவரை நட்புச் செய்து கொண்டால் கூட அவர், தம் மற்ற கூட்டாளிகளுடன் நம்மை அறிமுகப்படுத்துவார்.

ஆத்மஞானம் எனப்படும் பிரம்மஞானத்தை நாம் கைவரப் பெற்றால், பிறப்பு இறப்பு வட்டங்களாகிய தடைகளிலிருந்து நாம் விடுபடமுடியும். ஐயங்கள் யாவும் மறைந்து விடும்; கர்மங்கள் யாவும் நசித்துவிடும். ஒருவர் தாமாக முயலும் தம்முடைய சொந்த உழைப்பினால் தான் இறவாத, பேரானந்தப் பிரம்ம நிலையைப் பெறமுடியும்.

ஆத்மாவைக் கொல்ல முற்படுவது மனமே. மனத்தின் வடிவம் சங்கற்பங்களே. மனத்தின் உண்மையான இயல்பு வாசனைகளில் அடங்கியுள்ளது. மனத்தின் செயற்பாடுகளே உண்மையில் கர்மங்கள் என்று பெயர் பெறுகின்றன. பிரம்மத்தின் சக்தியால் மனந்தான் வையகமாகக் காட்சி தருகின்றது. மனம் உடம்பையே சிந்தித்துச் சிந்தித்துத் தானே அந்த உடம்பின் மயமாகித் தானே அதை வலையாகப் பின்னித் தானே அதில் அகப்பட்டுக் கொண்டு வேதனைப்படுகிற மனமே புற உலகில் உள்ள இன்ப வடிவங்களாகவும் துன்ப வடிவங்களாகவும் தன்னைப் புலப்படுத்துகிறது. மனம் அகத்தில் உள்ளுணர்வாக உள்ளது. புறத்தில் அது உலகமாக உள்ளது. பகுத்தறிவு என்னும் பகைவனால், மனம், பரப்பிரம்ம மோனநிலையை அடைகிறது. நித்திய

ஞானத்தால் மனத்தின் நுண்ணிய உருவமும் அழிக்கப்படுவதன் வாயிலாக மனத்தில் உள்ள எல்லா விருப்பங்களும் இல்லாமற்போய் விடும்போது தோன்றுவதே உண்மையான பேரின்பம் ஆகும். ஒருவர் தம் மனத்தில் தாமே உற்பத்தி செய்கின்ற சங்கற்பங்களும், நுண்ணிய விருப்பங்களாகிய வாசனைகளும் வலையைப் பின்னி அவரை அதில் சிக்கவைத்துவிடுகின்றன. பரப்பிம்மத்தின் சுயஞ்சோதி தான் மனதாகவும் உலகாகவும் காணப்படுகிறது.

சங்கல்பத்தின் இயற்கையே தவிர வேறெதுவுமாக இல்லாத இந்த உலகம், ஆத்ம விசாரம் இல்லாதவருக்கு உண்மையாக இருப்பதுபோல் காணப்படும். மனத்தின் விரிவே சங்கல்பம். வேறுபாடுகளையும் மாறுபாடு களையும் எடுத்துக்காட்டும் தனது சக்தியால், சங்கல்பம் இந்த உலகத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. சங்கல்பங்களின் நாசம் தான் மோட்சம்.

ஆன்மாவின் பகைவன் அசுத்தமான மனமே. அதில் அளவற்ற மயக்கங்களும், கணக்கற்ற உலகியல் எண்ணங்களும் மட்டுமே நிரம்பியுள்ளன. எதிர்க்கும் போர்க்குணம் உள்ள மனத்தை அடக்கி வெற்றி கொள்வது ஒன்றே பிறவிக்கடலைக் கடப்பதற்கு உரிய ஒரே கருவி. இந்த நிலவுலகில் இதைத் தவிர வேறு கருவி எதுவும் இல்லை.

வேதனை தரும் அகங்காரம் என்னும் மூல வித்திலிருந்து பிறவிகள் என்னும் மெல்லிய தண்டு முளைத்து வளர்கிறது; முடிவில் அதிலிருந்து பல கிளைகள் தோன்றி எல்லாத் திசைகளிலும் படர்கின்றன; அந்த நீண்ட கிளைகளிலிருந்து துக்கம், வேதனை, மூப்பு, நோய், மரணம் என்னும் காய்கள் காய்க்கின்றன.

அக்கிளைகளே 'எனது', 'உனது' என்ற உணர்வுகள், ஞானம் என்னும் அக்கினியால் தான் இந்த மரத்தை வேருடன் எரித்து அழிக்கமுடியும்.

பல்வேறு வகைப்பட்டுக் காணப்படும் காட்சிப் பொருள்கள் எல்லாம் பொறி உணர்வுகளுக்குப் புலனாகின்றன; இவை யாவும் நிலையாத பொய்ப் பொருள்களே. பரம்பிரம்மமாகிய பரமாத்மா தான் நிலைத்த மெய்ப் பொருள்.

கவர்ச்சித் தோற்றம் வாய்ந்த பொருள்கள் யாவும் மனத்தை மயக்குகின்றன;நாளடைவில் அவை கண்களால் காணச் சகிக்க முடியாத தோற்றம் உடையனவாக மாறும்போது மனத்துக்கு வெறுப்பு உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன; இதனால் மன மயக்கம் அழிவதோடு மனமும் அழிந்து விடுகிறது. செல்வங்கள் யாவும் பயனற்றவை. சொத்துக்கள் எல்லாம் அபாயத்தில் கொண்டு போய் விட்டு விடுகின்றன. விருப்பங்கள் அற்ற மனநிலை, நிலைத்த பேரின்ப வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லும்.

சங்கல்பங்களையும் வாசனைகளையும் அழித்துவிட வேண்டும். அகங்காரத்தைக் கொன்றுவிட வேண்டும். மனத்தை ஒழித்து விட வேண்டும். நால்வகைச் சாதனங்களை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தூயதும், இறவாததும், எங்கும் வியாபித்திருப்பதும் ஆகிய ஆத்மாவைப் பற்றித் தியானம் செய்க. ஆத்மஞானத்தைப் பெற்று அமரத்துவம், நிலைத்த அமைதி, நீடித்த பேரின்பம், விடுதலை, நிறைநிலை ஆகியவற்றை அடைக.

மூன்று வகையான சாதனங்களைப் பற்றி யோக வாசிட்டம் விளக்குகிறது: (1) பிராணாயாமத்தின் வாயிலாகப் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தி, உடம்பில்

உள்ள ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்களின் வழியாகக் குண்டலினி சக்தியை எழுப்புதல்; (2) ஆத்மவிசாரம் குற்றங்களைக் களைதல், நிலையாத பொருள்களினிடத்து ஆசையறுதல், பற்றற்ற நிலை, வாசனைகளை அழித்தல், அகந்தையை வெற்றி கொள்ளல், கனவு போல் களையக் கூடிய உலகத்தின் இயல்பைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தித்தல் ஆகியவற்றை நாள்தோறும் பயின்று பயின்று மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்.

(3) ஆத்மா தனித்து நிற்கும் இயல்பைப் பற்றி (கேவல பாவம்) ஆழ்ந்து சிந்தித்தல், ஆத்மா எல்லாப் பொருள்களிலும் ஊடுருவியிருக்கும் உண்மையை மாசறு காட்சி (த்ருஷ்டி - தரிசன - சம்பந்தம்) வாயிலாக உணர்தல்; எல்லாப் பொருள்களிலும் பிரம்மத்தின் இருப்பை உணர்வதாகிய பயிற்சியை (பிரம்ம அப்பியாசம்) மேற்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் வாயிலாகப் பிரம்மத்தைப் பற்றி எந்நேரமும் இடையறாது தியானம் செய்தல்.

அத்தியாயம் ஆறு

பல்வேறு சமயக் கொள்கைகளில் சாதனை

1. வீர சைவத்தில் சாதனை

வீரசைவம் என்பது இலிங்காயதம்; இது சிவபெருமானாகிய இலட்சியத்தை அடையும் வழியைக் காட்டுகின்றது. சிவபெருமான், சுப்பிரமணியக் கடவுள், ரிஷப அரசர், சாந்த லிங்கர், குமார தேவர், சிவப் பிரகாசர் ஆகிய அனைவரும் வீரசைவ சமய தத்துவக் கோட்பாடுகளை மிகவும் தெளிவாக விளக்கியுள்ளனர். இந்தச் சிந்தனைத் திட்டத்தைப் பற்றியும், வாழ்க்கை முறையைப் பற்றியும் எடுத்துச் சொல்லும் முக்கியமான மூல நூல், வீராகமம் ஆகும். இந்த இலிங்காயதக் கோட்பாடுகளுக்குரிய முனிவர்கள் சாரணர் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

பொதுவாகச் சைவர்கள் சிவலிங்கத்தை ஒரு பெட்டியில் வைத்திருப்பார்கள்; பூஜை செய்யும்போது அதை வெளியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அதற்கு வழிபாடுகளைச் செய்வார்கள். இலிங்காயத்துகள் ஒரு சிறிய லிங்கத்தை ஒரு சிறிய வெள்ளி அல்லது தங்கத்தாலான பெட்டியில் வைத்து அப்பெட்டியை இணைக்கும் ஒரு சங்கிலியுடன் தம் உடம்பில் தரித்துக் கொள்ளுகின்றனர். இலிங்கத்தை உடம்பில் தரித்துக் கொண்டு இருப்பதால் இறைவனைப் பற்றி அது நினைவூட்டுவதுடன், எந்நேரமும் இடையறாது இறைவனை நினைத்துக் கொண்டிருக்க அது உதவியாகவும் இருக்கும். கிறித்தவர் கூடச் சிலுவையைத் தம் கழுத்தில் அணிந்து கொண்டிருக்கிறார். இதற்கும் உள்ள நோக்கம் அதைப் போன்றது தான்.

வீரசைவத்தைப் பின்பற்றுவோர். இலிங்காயத்துக்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்; இவர்கள் சத்தை அடைவதற்கு இது ஒன்றே வழி. இலிங்கத்தைக் குறித்து ஆழ்ந்து தியானம் செய்யும் பயிற்சியில் நிறைநிலை ஏற்பட்டால் அதன் விளைவாகத் தெய்வீகச் சிவபெருமானைப் பற்றிய உள்ளுணர்வு அனுபவம் உண்டாகின்றது.

2. சக்தி யோக சாதனை

சக்தி தெய்வம் அன்னை வடிவில் இருக்கிறாள். அவள் உலகங்களைப் படைத்துக் காத்து ஒடுக்குகின்ற பேராற்றல் வாய்ந்த பரம்பொருள். அவளை வழிபடுகின்றவன், சாக்தன். தாய்மார்கள் அனைவரும் தெய்வீக அன்னையின் வடிவங்களே. உடம்பில் உள்ள சக்திகள் யாவும் விழித்தெழுவதன் வாயிலாகச் சிவபெருமானும் சக்தி அன்னையும் ஒன்று சேர்வதற்கு உதவி செய்யும் சாதனையைச் செய்பவன், சாக்தன். குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்களையும் ஊடுருவிச் செல்லும்படியாகச் செய்யவல்ல சாதனையை மேற்கொள்ளும்போது அவன் சித்தன் ஆகின்றான். நிறை நிலை பெற்ற ஒரு குருவை வழிகாட்டியாகக் கொண்டு இந்தச் சாதனையை ஒழுங்காகவும் நிறைவாகவும் பழகவேண்டும். தியானத்தாலும், பாவனையாலும், ஜெபத்தாலும், மந்திர சக்தியாலும் உள் இருக்கும் சக்தியை விழித்தெழச் செய்யவேண்டும்.

ஐம்பது எழுத்துக்களின் உருவமாக உள்ள அன்னை வெவ்வேறு சக்கரங்களில் உள்ள பல்வேறு எழுத்துக்களில் இருக்கின்றாள். வீணையின் நரம்புகளைச் சுதி கூட்டி மீட்டும் போது இனிய இசை உதிக்கின்றது. அதைப் போலவே எழுத்துக்களின் நாதங்களை

அவற்றுக்குரிய ஒழுங்கு முறையில் மந்திரமாக உச்சரிக்கும் போது, ஆறு சக்கரங்களிலும் இயங்குபவளும், எழுத்துக்களாகவே இருப்பவளும் ஆகிய அன்னை விழிப்புற்று எழுகின்றாள். அன்னையை விழிப்புற்று எழச் செய்யும்போது, சாதகன் எளிதில் சித்தி பெறுகின்றான். எந்தச் சாதகனுக்கு, எப்போது, எவ்வாறு அன்னை தன்னைக் காணச் செய்கிறாள் என்று கூறுவது மிகவும் கடினம்.

சாதனை என்பதே சக்தியாகிய ஆற்றலை விழித்தெழுந்து வெளிப்படச் செய்வதாகும். சாதனையின் வகை, சாதகனுடைய மனப்பான்மைகளையும் தகுதிகளை யும் பொறுத்துள்ளது

அன்னை அருள்புரிந்தாலன்றி யாரும் தம்மை மனம், பொருள் ஆகியவற்றிற்கு அடிமையாக இருக்கும் நிலையிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக் கொள்ள முடியாது. மாயையின் தளைகள் மிகுந்த வலுவுள்ளவை; உடைத்தெறிய முடியாதவை. அன்னையை மகாசக்தி யாகக் கருதி வழிபட்டால் அவளுடைய அன்பான கருணையாலும், அருளாசிகளாலும் மிகவும் சுலபமாகப் பிரகிருதி மாயையைக் கடந்து அப்பால் செல்ல முடியும். அவள், வழியில் உள்ள தடைகள் எல்லாவற்றையும் நீக்கி நித்தியப் பேரின்பம் நிலவும் எல்லையற்ற பெருநாட்டிற்கு நம்மைப் பத்திரமாக அழைத்துச் செல்வாள்; நம்மைச் சுதந்திரமாக வாழச் செய்வாள். அவள் மனம் மகிழ்ந்து நம்மீது நல்லாசிகளைப் பொழியும் போது தான் நாம், அச்சந்தரும் சம்சாரத்தின் பந்தத்திலிருந்து நம்மை நாமே விடுவித்துக் கொள்ள முடியும்.

சாக்தன் இவ்வுலகில் நுகர்ச்சிகளை அனுபவித்துப் பந்தங்கள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுபட்டு மோட்சத்தை

அனுபவிக்கிறான். ஞானம், ஆனந்தம் ஆகியவற்றின் வடிவமே, சிவம். சிவபெருமானே மனித வடிவில் இன்பமும் துன்பமும் கலந்த வாழ்வுடன் தோன்றுகிறார். இக்கருத்தை நாம் எப்போதும் நினைவில் கொண்டால், இருமைகள், பகைமைகள், பொறாமைகள், தற்பெருமைகள் எல்லாம் மறைந்து விடும். மனிதச் செயல் ஒவ்வொன்றையும் சமயம் சார்ந்த வழிபாடாக நாம் கருத வேண்டும். நாம் சரியான மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொண்டால், மல ஜலம் கழிப்பது, பேசுவது, உண்பது, நடப்பது, பார்ப்பது, கேட்பது முதலிய செயல்கள் யாவும் கடவுள் வ்ழிபாடாக ஆகிவிடும். மனிதன் வாயிலாகச் சிவபெருமானே வேலை செய்கிறார். அகங்காரம் எங்கே உள்ளது? தனி ஆளாக இருக்கும் தன்மை எங்கே உள்ளது? மனிதச் செயல்கள் அனைத்தும் தெய்வீகச் செயல்களே. வையக ஜீவன் ஒன்றுதான் எல்லாருடைய இதயங்களிலும், துடிக்கிறது; எல்லாருடைய செவிகளிலும் கேட்கிறது. 'நான்' என்ற குறுகிய மனப்பான்மையை அழித்துவிட்டால், பெறும் அனுபவம் எவ்வளவு அற்புதமாக இருக்கும்! இந்த நிறைவான அனுபவத்தைத் தெளிவாக நாம் உணரமுடியாமல் நம் வழியில் குறுக்கே நிற்பவை பழைய சம்ஸ்காரங்களும், பழைய வாசனைகளும், பழைய சிந்தனைப் பழக்கங்களுமே யாகும்.

சாதகன் உலகத்தைத் தெய்வீக அன்னையாகக் கருதுகிறான். அவன் தன்னையும் தெய்வீக அன்னை யாகவே கருதிக் கொண்டு இயங்குகிறான்; இவ்வாறு அவன் எங்கும் ஒற்றுமைக் காட்சியையே காணுகின்றான். தெய்வீக அன்னையும் பரப்பிரம்மமும் ஒன்றே என்றே அவன் உணர்கிறான்.

சாக்தமதம் வெறும் கொள்கை அல்லது தத்துவம் அன்று. சாதகனுடைய முன்னேற்ற அளவு, தகுதி; மனப்பான்மை ஆகியவற்றுக்குத் தகுந்த ஒழுங்கு கட்டுப்பாட்டையும் யோக சாதனப் பயிற்சித் திட்டத்தையும் அம்மதம் விதிக்கிறது. அது சாதகனுடைய குண்டலினி சக்தியை எழுப்பவும் அன்னையைச் சிவபெருமானுடன் ஒன்று சேர்க்கவும் உதவி செய்வதுடன் அவனுக்கு நிர்விகல்ப சமாதியாகிய பேரின்பத்தை அனுபவிக்கவும் துணை செய்கிறது. குண்டலினி சக்தி உறங்கும் போது மனிதனுக்கு உலக நினைப்பும் விழிப்பும் இருக்கின்றன. அவனுக்குப் புற உலக உணர்வு உண்டாகிறது. குண்டலினி சக்தி விழித்திருக்கும் போது அவன் உறங்குகின்றான். உலக உணர்வுகள், உடல் உணர்வுகள் ஆகிய எல்லாவற்றையும் இழந்து அவன் இறை உணர்வில் ஒன்றி விடுகின்றான். அவன் சமாதி நிலையில் இருக்கும் போது சகஸ்ராரத்தில் சிவபெருமானும் சக்தியும் ஒன்று சேர்ந்து இருப்பதனால் விளையும் பேரின்பமாகிய அமிழ்தம் பாய்ந்து உடம்பெங்கும் நிறைந்திருப்பதனால் உடம்பு பேணிப் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

தெய்வீக அன்னையை ஆழ்ந்த சிரத்தையோடு, நிறைவான பக்தியுடன் தன்னை முழுமையாக ஒப்படைத்துச் சரணாகதியடைந்து வழிபட்டால், அவ்வழிபாடு அவளுடைய கருணையைப் பெற உதவியாக இருக்கும். அவளுடைய அருளால்தான் அமரத்துவ ஞானத்தை அடையமுடியும்.

3. சைவ சித்தாந்தத்தின் சாதனை

அகந்தையிலிருந்து விடுபட்டால் அன்பை வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும்; சிவபக்தி உண்டாகி முன்னேற முடியும்.

அகந்தையை அழித்துச் சிவபெருமானை அடைவதற்கு உதவும் படிநிலைகளாகிய நான்கு சாதனங்களே, சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்பவை. கோயில்களைக் கட்டுதல், அவற்றைத் துப்புரவாக்குதல், சரியை பூக்களால் மாலைகளைத் தொடுத்தல்; இறைவனுடைய புகழ்களைப் பாடுதல், கோயில்களில் விளக்குகளை ஏற்றுதல் ஆகியவை கிரியை ஒழுக்கம் ஆகும். பூஜைகள் செய்தல், ஐம்பொறிகளை அடக்குவதும் உள் ஒளியைக் குறித்துத் தியானம் செய்வதும் யோக ஒழுக்கம் ஆகும், பதி, பசு, ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மும்மலங்களை நீக்கி இடையறாது தியானம் செய்து சிவபெருமானுடன் இரண்டறக் கலப்பது, ஞான ஒழுக்கம் ஆகும்.

எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள பரம்பொர்ருளைப் புறம்பே காணப்படும் உருவத் திருமேனிகளின் வாயிலாக வழிபடுவது, சரியை. இதற்குத் தேவைப்படும் தீட்சை, சமய தீட்சை எனப்படும். அண்டங்களை நிலையாக ஆளும் இறைவனின் விராட்சொரூபத்தைப் புறம்பேயும், மனத்து அகத்தேயும் வழிபடுவது, கிரியை. இறைவனின் அருவ நிலையைத் தியானித்து வழிபடுவது, யோகம். கிரியைக்கும் யோகத்திற்கும் தேவைப்படும் தீட்சை, விசேட தீட்சை எனப்படும். ஞான குருவின் வாயிலாகச் சிவபெருமானை நேரடியாக உணர்வது, ஞானம். இதை அடைவதற்குரிய தீட்சை, நிர்வாண தீட்சை எனப்படும்.

ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மும்மலங் களிலிருந்து, சாதகன் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு தான் அவன் சிவபெருமானுடன் இரண்டறக் கலந்து சிவானந்தத்தை அனுபவிக்க முடியும். அவன் தன் அகந்தையை முற்றிலும் அழித்துவிட

வேண்டும்; கன்மத்தின் தளையிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும்; களங்கங்கள் எல்லாவற்றுக்கு அடிப்படைக் காரணமாக உள்ள மாயையை ஒழித்துவிட வேண்டும்.

முடிவான விடுதலையை அடைவதற்கு ஆன்மீக போதகராகிய குரு மிகவும் அத்தியாவசியமானவர். சிவபெருமான் அருட்பெருங்கருணை உள்ளவர். அவர் சாதகர்களுக்குத் துணையாக இருக்கின்றார். குழந்தை உள்ளம் போல் நம்பிக்கை வைத்துப் பக்தியோடும் சிரத்தையோடும் தம்மைத் தொழும் அடியார்களின்மீது அவர் மிகுந்த கருணையைப் பொழிகின்றார். சிவபெருமானே குருவாக இருக்கின்றார். சிவபெருமானுடைய அருளே முக்திக்கு வழியாக உள்ளது. சிவபெருமான் குருவின் உள்ளத்தில் வாழ்கின்றார்; அவர் நேர்மை மிகுந்த சாதகரின் மீது, குருவின் கண்களின் வழியாக அன்பைச் செலுத்துகின்றார். மனித இனத்தின் மீது அன்பைச் செலுத்துவோரே இறைவனை நேசிக்க முடியும்.

சாதகர் தமக்கும் சிவபெருமானுக்கும் இடையே உறவை நிலை நாட்டிக் கொண்டால், பக்தியில் விரைவான வளர்ச்சியைக் காண முடியும். அவருடைய மனச் சார்பு பின்வரும் பாவனைகளுள் ஒன்றாக இருக்கலாம்; ஆண்டானுக்கும் அடிமைக்கும் இடையே உள்ள தாசபாவனை; இதைத் திருநாவுக்கரசர் வாழ்ந்து காட்டினார்; தந்தைக்கும் குழந்தைக்கும் இடையே உள்ள வாத்சல்யபாவனை; இதைத் திருஞான சம்பந்தர் வாழ்ந்து காட்டினார். நண்பருக்கும் நண்பருக்கும் இடையே உள்ள சக்யபாவனை; இதைச் சுந்தரர் வாழ்ந்து காட்டினார்; சாதகர் சிவபெருமானைத் தம் உயிராகவே கருதும்

சன்மார்க்க பாவனை; இதை மாணிக்கவாசகர் வாழ்ந்து காட்டினார்; இது வைணவ சமயத்தார் பின்பற்றும் மதுர பாவனையாகிய ஆத்ம நிவேதனத்துக்கு ஒப்பாகும்.

தண்ணீரில் கலந்த உப்பு கரைந்து தண்ணீருடன் ஒன்றாவது போலவும், பாலுடன் கலந்த பால், பாலாகவே ஐக்கியமாவதைப் போலவும், மும்மலங்களாகிய பாசங்கள் நாசமானதும் பக்தர் சிவபெருமானுடன் இரண்டறக் கலந்து ஐக்கியமாகி விடுகிறார்; ஆனால், படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் ஆகிய ஐந்தொழில்களை அவர் செய்ய முடியாது; இறைவனால் தான் ஐந்தொழில்களைச் செய்ய முடியும்.

பாசங்களிலிருந்து விடுபட்டவர் ஜீவன்முக்தர் என்று அழைக்கப்படுகிறார். அவர் உடம்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும், உணர்வில் இறைவனுடன் ஒன்றாக இருக்கிறார். மீண்டும் உடம்புடன் பிறப்பதற்கு ஏதுவாகிய வினைகளை அவர் செய்வதில்லை. அவர் ஆணவ மலத்திலிருந்து நீங்கிவிட்டமையால் வினைகள் அவரைப் பந்தப்படுத்த முடியாது. அவர், தமது பிராரப்த வினை முடிந்து கழியும் வரை உடலில் உயிர் வாழ்கிறார். அவர் இப்போது செய்து கொண்டிருக்கும் செயல்களாகிய ஆகாமிய வினைகள் எல்லாவற்றையும் இறைவன் தம் கருணையால் எரித்து விடுகிறார். ஜீவன் முக்தர், தம் உள்ளத்தில் உறையும் இறைவனின் தூண்டுதலால் தான், எல்லாச் செயல்களையும் செய்கின்றார்.

4. காஷ்மீர சைவ சமயத்தில் சாதனை

காஷ்மீர சைவ சமயத்திற்கு அடிப்படை, ஆகமங்களே. இச்சமயத்தின் முக்கியமான கொள்கைகள் இறைவன், உலகம், உயிர், பந்தம், மோட்சம் ஆகியவற்றைப் பற்றியவை. உயிர், தன்னை அளவிற்கு உட்பட்டதாகவும்,

உடலாகவும் கருதுகின்றது. தான் சிவபெருமானுடன் ஒன்றுபட்டிருப்பதையும், உலகம் இறைவனுக்கு வேறான அநித்தியம் என்பதையும் அது மறந்து விடுகிறது.

பிரத்தியவிஞ்சம் என்பது உண்மையை உள்ளபடியே உணர்ந்து கொள்வதாகும்; இவ்வுணர்வே முற்றிலும் தேவைப்படுகிறது; இவ்வுணர்வினால் தான் முடிவான விடுதலையை அடைய முடியும். ஆன்மா தனக்குத் தெய்வத் தன்மை இருப்பதைத் தெளிவாக உணரும்போது அது இறைவனுடன் ஒன்றுபட்டு, நிலைத்த பேரின்பத்தில் தங்குகிறது. தான் வேறு, இறைவன் வேறு என்ற எண்ணம் மறைந்து, விடுதலை பெற்ற ஆன்மா, தண்ணீருடன் தண்ணீர் கலப்பது போலவும், பாலுடன் பால் கலப்பது போலவும் சிவபெருமானுடன் இரண்டறக் கலந்து விடுகிறது.

ஆகமங்களில் விதிக்கப்பட்டுள்ளவாறு கடமைகளைச் செய்து வந்தால் தன்னை அளவிற்கு உட்பட்டதாகக் கருதும் மனிதனின் மயக்கமும், அழிந்து போகும் பொருள்களோடும், கடந்து போகும் நிகழ்ச்சிகளோடும் மனிதன் தன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளும் அறியாமையும் குறைகின்றன. அஞ்ஞானத்தால் விளைந்த மலங்கள் படிப்படியாகக் குறைந்து, பிறகு முற்றிலும் நீங்கி விடும்போது உள்ளொளி உதிக்கின்றது. அகத்தே மிளிரும் தெய்வீக உள்ளுணர்வின் சிறந்த இயல்பை, ஆன்மீக முயற்சியாலும் பயிற்சியாலும் அனுபவிக்க முடியும். எல்லையற்ற, இத்தகைய ஆன்மீக அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கு ஒருவர், முதலில் பரமசிவக் கடவுளின் தெய்வீக அருளைப் பெற வேண்டும். நான்கு உபாயங்களால் மலங்களையும் அஞ்ஞானத்தையும் நீக்கிக் கொள்ள முடியும்; அவையாவன : அனுபாயம்; சம்பவோபாயம்; சாக்தோபாயம், அனவோபாயம். இந்த

நான்கு உபாயங்களையும் கடுமையாகப் பின்பற்றினால் மேலாம் உள்ளுணர்வாகிய மெய்யுணர்வில் வளர்ச்சி பெறமுடியும்.

5. பாசுபத யோகத்தில் சாதனை

சிவதத்துவத்துடன் உண்மையாக இணைய விரும்பினால் பொறிபுலன்களை அடக்கவேண்டும்; புலனடக்கமே உண்மையான திருநீற்றுப் பூச்சு ஆகும்; ஏனெனில் சிவபெருமான் தமது ஞானக் கண்ணாகிய மூன்றாவது கண்ணால் ஆசைகளைச் சுட்டெரித்துச் சாம்பல் ஆக்கினார். ஜெபம் செய்வதன் வாயிலாகப் பிரணவம் குறித்துத் தியானத்தைச் செய்யவேண்டும். உறுதியான பயிற்சியினால் உண்மையான ஞானத்தையும், யோகத்தையும், பக்தியையும் அடையலாம். இதயத்தில், பத்து இதழ்களைக் கொண்ட தாமரை மலர் உள்ளது. அது பத்து நாடிகள் உள்ளன. அது ஜீவாத்மாவின் உறைவிடம். இந்த ஜீவாத்மா, மனத்தில் நுண்ணிய வடிவில் வாழ்கிறது. இதுவே சித்தம் என்றும் புருடதத்துவம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தசாக்கினி நாடிகளை அறுப்பதன் வாயிலாக அல்லது கடப்பதன் வாயிலாக உச்சந்தலையில் அமிழ்தம் ஒழுகும் சந்திரனை அடைய வேண்டும்; இதன் பொருட்டுக் குரு போதித்த யோக நெறியையும், வைராக்கியம், நேர்மை, சமநிலை மனப்பான்மை ஆகிய குணங்களையும் ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். சாதகரின் ஒழுங்கான யோகப் பயிற்சியாலும் நாடி சுத்தியாலும் சந்திரன் மனம் மகிழ்தல்; மனநிறைவடைதல் ஆகியவை நிகழ நிகழச் சந்திரன் படிப்படியாகப் பூரண நிலையை அடைகிறது. இந்த நிலையில் சாதகர் விழிப்பையும் உறக்கத்தையும் வெற்றிகொண்டு. தியானம் செய்வதன் வாயிலாகத் தாம் தியானித்த பொருளுடன் விழிப்புணர்வோடு இரண்டறக் கலந்து விடுகின்றார்.

அத்தியாயம் ஏழு

சிவானந்த சூத்திரங்களில் சாதனை

1. சிவானந்த அமுதமொழிகளில் சாதனை

நீவிர் தெய்வீகமானவர், அதற்கேற்றவாறு வாழ்க. உங்களின் தெய்வீக இயல்பை உணர்க; தெளிக. உங்கள் விதியின் தலைவர், நீங்களே. அன்றாட வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில், துயரங்களும் துன்பங்களும் தொல்லைகளும் காணப்படும்போது அச்சம் கொள்ள வேண்டாம். தைரியத்தையும், மனோ வலிமையையும் உள்ளத்தின் உள்ளிருந்து வரவழைத்துக் கொள்ளுங்கள். அங்கே அகன்ற பரப்பு உள்ளதும், வற்றாததுமாகிய அறிவு, ஆற்றல்களின் களஞ்சியம் உள்ளது. அதன் ஆரம்ப இடத்தைத் தட்டித் திறக்கும் வழிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உள்ளத்தின் உள்ளே ஆழ்ந்து நீந்துக. கீழே மூழ்குக. உள்ளே இருக்கும் புனிதத் திரிவேணி சங்கமத்தில் - அமரத்துவமாகிய புனிதப் பேராற்றில் மூழ்கி மூழ்கி மகிழ்க. நீங்கள் தெய்வீகக் கருவறையை அடைந்து "நான் அமரத்துவ ஆன்மா" என்ற மெய் யுணர்வைப் பெறும்போது புதுமையும், புத்துணர்ச்சியும், புதிய வலிவும் பெறுவீர்கள்.

வையகத்தின் விதிமுறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உலகத்தில் விவேகத்தோடு உலவுங்கள். இயற்கையின் இரகசியங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மனத்தை அடக்குவதற்கான சிறந்த வழிகளைத் தெரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். மனத்தை வெல்வது, உண்மையில் உலகத்தையும் இயற்கையையும் வெல்வதாகும். மனத்தை வெற்றி கொண்டால் மனோசக்தியின் ஆரம்ப இடத்திற்குச் செல்ல முடியும். அப்போது, "நான் அமரத்துவ ஆத்மா" என்ற மெய்யுணர்வைப் பெறமுடியும்.

முணுமுணுக்க வேண்டாம். துயரங்களும் தொல்லைகளும் நேரும்போது மனக்குறைவுபட்டு வெறுப்படைய வேண்டாம். ஒவ்வொரு தொல்லையும் மனோ சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளவும், வலிமை பெறவும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு ஆகும். அதற்கு வரவேற்பைத் தருக. தொல்லைகள் உங்களின் மனோசக்திக்கு வலுவூட்டுகின்றன; உங்களின் சகிப்புத் தன்மையின் ஆற்றலைப் பெருக்குகின்றன; இறைவன் பால் உங்களின் மனத்தைத் திருப்புகின்றன. புன்சிரிப்புடன் அவற்றை எதிர்கொள்ளுக. உங்களின் பலவீனத்தில் உள்ளது, உண்மையான வலிமை. நீங்கள் வெல்லப்படமுடியாதவர். எதுவும் உங்களுக்குத் தீங்கு இழைக்க முடியாது. தொல்லைகளை ஒவ்வொன்றாக வெற்றி கொள்ளுக. பெருமையும், தெய்வீக ஒளியும் சிறந்து, மேலோங்கி விரிவடையும் உங்களின் புதிய வாழ்வின் தொடக்கம், இது. ஆர்வம் கொண்டு புதுமையை வரவழைப்பீராக. வளர்க. விரிவடைக. உங்கள் உள்ளத்தில் செயலற்றுக் கிடக்கும் தைரியம், பொறுமை, மனோசக்தி முதலிய, தெய்வீக சம்பத்துக்களாகிய சாதகமான பல்வேறு நற்குணங்களுக்குப் புத்துயிரூட்டிக் கிளர்ச்சி பெறச் செய்யுங்கள். புதுவாழ்வு தொடங்குக. ஆன்மீகப் பாதையில் நடைபோட்டு முன்னேறுக. "நான் அமரத்துவ ஆத்மா" என்ற மெய்யுர்வைப் பெறுக.

புதிய கோணத்தில் பார்க்கும் பார்வையைப் பெறுக. பகுத்தறிவு, மகிழ்ச்சி, மதி நுட்பம், சுறுசுறுப்பு, புரிந்து கொள்ளும் ஆர்வம் ஆகிய படைக்கலங்களை அணிந்து கொள்க. பெருமை மிகுந்த, ஒளிமயமான எதிர்காலம் உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. கடந்த காலம் புதையுண்டு போகட்டும். நீங்கள் அற்புதங்களைச்

செய்வீர்கள்; வியத்தகு செயல்களைச் செய்வீர்கள். நம்பிக்கையை இழக்க வேண்டாம். உங்களின் மனோபலத்தின் மூலம், உங்களுக்குப் பாதகமான கோள்களின் கெடுதலான பலன்களை நீங்கள் அழித்து ஒழித்து விடமுடியும். இயற்கையையும், அதன் சக்திகளாகிய நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று ஆகியவற்றையும் உங்களின் கட்டளைக்கு அடிபணியுமாறு செய்ய உங்களால் முடியும். உங்களுக்கு எதிராகச் செயல்படும் பகைமிக்க குருட்டுசக்திகளின் செயற் பாடுகளையும், தீயசக்திகளின் விளைவுகளையும் செயலிழக்கச் செய்ய உங்களால் முடியும். உங்களுக்குப் பாதகமான சந்தர்ப்பங்களை உங்களுக்குச் சாதகமான சிறந்த சந்தர்ப்பங்களாக மாற்றிக் கொள்ள உங்களால் முடியும். உங்களின் விதியை நீங்கள் செல்லாத காசாக ஆக்கிவிடலாம். இதைச் சாதித்தவர்கள், பலர். நீங்களும் அவர்களைப் போலவே சாதிக்கமுடியும். உறுதி கொள்ளுக. இதை ஏற்றுக் கொள்ளுக. உங்களின் பிறப்புரிமையைப் பெற இப்போதே குரல் தருக. "நீங்கள் அமரத்துவ ஆத்மா".

மெய்யுணர்வைப் பெறுவதில் வெற்றியை அடைவதற்கு மனஉறுதியும் தன்னம்பிக்கையும் மிகவும் இன்றியமையாதவை ஆகும். முண்டக உபநிடதத்தில் "இந்த ஆத்மா, வலிமை இல்லாதவனாலோ, ஆர்வம் இல்லாத வனாலே அல்லது குறிக்கோள் இல்லாமல் விரதம் இருப்பவனாலோ அடைய முடியாது. ஆனால் ஒரு ஞானி தகுந்த சாதனங்களைப் பின்பற்றி இடையறாது பாடுபட்டால் அவனது ஆத்மா பிரம்மத்துடன் ஐக்கியமாகி விடும்" என்று கூறப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் காணலாம். அஞ்சாமை என்பது சாதகனுக்கு இருக்க வேண்டிய ஒரு முக்கியமான தகுதியாகும். எந்தக் கணத்திலும் இந்த

வாழ்க்கையைத் துறக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும். சிறுமைமிகுந்த இந்தச் சிற்றின்ப வாழ்வைத் துறக்காமல், நிலைத்த பேரின்ப வாழ்வை அடைய முடியாது. கீதையில் பதினாறாம் அத்தியாயம் - முதல் சுலோகத்தில் எண்ணிக்கை இட்டுக் கூறப்பட்டுள்ளன. தெய்வீக சம்பத்துக்களாகிய தேவகுணங்களில் முதலில் வருவது 'அபயம்', அச்சம் மிகுந்த ஒரு கோழை மனிதன் உண்மையான மரணத்தை அடைவதற்கு முன்பு பலமுறை செத்து செத்துப் பிழைக்கிறான். ஆன்மீகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள நீங்கள் முடிவு செய்தால், உடனே அவற்றை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்; என்ன நேர்ந்தாலும் சரி, வாழ்க்கையே முடிந்து போனாலும் கவலைப்படாமல் பயிற்சிகளை விடாமல் செய்யுங்கள். எது வேண்டுமானாலும் நடக்கட்டும். துணிச்சலுடன் இருங்கள். உறுதியுடன் நில்லுங்கள். உண்மையை உணருங்கள். எங்கும் முழக்கமிட்டுக் கூறுங்கள், "நீங்கள் அமரத்துவ ஆத்மா" என்று.

விதி என்பது நீங்களே படைத்துக் கொண்டது ஆகும். எண்ணங்களாலும் செயல்களாலும் உங்கள் விதியை நீங்களே உருவாக்கி இருக்கிறீர்கள். சரியான எண்ணத்தாலும் செய்கையாலும் நீங்கள் அதை அழித்து விடமுடியும். தீமை அல்லது பகைமையான இருண்ட சக்தி உங்களைத் தாக்குமானால், அதன் இருப்பை உறுதியாக மறுப்பதன் வாயிலாக அல்லது உங்கள் மனத்தை அதிலிருந்து உறுதியாக வேறு திசையில் திருப்புவதன் வாயிலாக, நீங்கள் அந்தச் சக்தியின் வேகத்தை மங்கி மறையச் செய்யமுடியும். இவ்வாறு விதி, தன் வலுவை இழக்கச் செய்யலாம், "நான் அமரத்துவ ஆத்மா", என்ற ஓர் எண்ணம், தீவினைகள் எல்லாவற்றின் சக்தி களையும், தீங்கு பயக்கும் கோள்கள் எல்லாவற்றின்

வலிமைகளையும் செயலிழக்கச் செய்து, உங்கள் உள்ளத்தில் தைரியத்தையும், உள்முக ஆன்மீக வலிமையையும் ஊற்றெடுக்கச் செய்யும். மனிதனின் துயரங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் மூலகாரணம்; தவறான எண்ணமே. ஒழுங்கான எண்ணத்தையும் ஒழுங்கான செயலையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆத்ம பாவனையுடன், ஐக்கிய மனப்பான்மையுடன், தன்னலம் இல்லாமல் பணி செய்யுங்கள். இதுவே ஒழுங்கான செய்கை. ஒழுங்கான எண்ணம் என்பது, "நான் அமரத்துவ ஆத்மா" என்று நீங்கள் நினைப்பதே.

பாவம் எனப்படும் பொருள் எதுவும் கிடையாது. பாவம் என்பது நடந்துவிட்ட ஒரு தவறே தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. பாவம் என்பது மனத்தின் படைப்பு. புனித ஆன்மா தன் ஆன்மீக வளர்ச்சிக் காலத்தில் சில தவறுகளைச் செய்யத்தான் வேண்டும். தவறுகள், உங்களின் சிறந்த குருமார்கள், பாவம் என்ற எண்ணம் காற்றில் வெடித்துச் சிதறிப் போகும், நீங்கள், "நான் அமரத்துவ ஆத்மா" என்று எண்ணும் போது

"கர்மம், கர்மம் என் கர்மம் தான் இப்படி என்னை ஆக்கிவிட்டது" என்று சொல்லவேண்டாம். முயல்க. முயல்க. புருஷார்த்தங்களை நிறைவேற்றுக. தவம் புரிக. தியானம் செய்க. தூய்மை பெறுக. சிந்தனையில் ஆழ்ந்து மூழ்குக. விதியின் மீது பழியைப் போட வேண்டாம். சோம்பலுக்கு இடம் தர வேண்டாம். பீதியடைந்து, ஆட்டுக்குட்டியைப் போல, "பே", பே" என்று ஓலமிடவேண்டாம். வேதாந்த சிங்கத்தைப்போல 'ஓம்', 'ஓம்', 'ஓம்' என்று கர்ஜனை செய்க. விதியின்படி, பதினாறாம் வயதில் மரணத்தைத் தழுவ வேண்டியிருந்த மார்க்கண்டேயர் தம் தவத்தின் காரணமாக 'என்றும்

பதினாறாக' வாழும் சிரஞ்சீவிப் பேற்றை எப்படி எய்தினார் என்று அறியுங்கள். இன்னும், இறந்து போன தம் கணவரைச் சாவித்திரி அம்மையார் எப்படி மீண்டும் உயிர்பெற்று எழச் செய்தார் என்று அறியுங்கள். மேலும், பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின், சென்னையில் உயர் நீதிமன்ற வழக்கறிஞராக இருந்த காலஞ் சென்ற சர்.டி. முத்துசாமி ஐயர் ஆகியோர் எப்படித் தங்களை உயர்த்திக் கொண்டார்கள் என்று அறியுங்கள். மனிதனே தன் விதியின் தலைவன் என்பதை, என் அன்புக் குழந்தைகளே! நினைவில் கொள்ளுங்கள். க்ஷத்திரிய மன்னராக இருந்த விசுவாமித்திர முனிவர் தவம் செய்து, வசிஷ்டரைப் போல, பிரம்மரிஷியாக ஆனார்; மேலும், தம் தவ வலிமையால் திரிசங்கு மன்னனுக்காக இன்னொரு புதிய உலகத்தைப் படைத்தார். ரத்னாகர முரடர் தவம் செய்து வால்மீகி முனிவர் ஆனார். வங்காளத்தைச் சேர்ந்த ஜாகை, மாதை என்ற முரடர்கள், பக்குவம் மிகுந்த மனிதர்கள் ஆனார்கள். அவர்கள் கௌராங்கருடைய சீடர்கள் ஆயினர். மற்றவர்கள் சாதித்ததை நீங்களும் சாதிக்க முடியும். இதில் சந்தேகம் சிறிதும் இல்லை. **ஆன்மீகச் சாதனைகளையும், தவத்தையும், தியானத்தையும் செய்தால் நீங்களும் அற்புதங்களையும் அதிசயங்களையும் செய்ய முடியும்.** ஜேம்ஸ் ஆலன் எழுதிய, "வறுமை நிலையிலிருந்து அதிகார சக்தி நிலைக்கு" என்ற நூலை ஆர்வத்தோடும் கவனத்தோடும் படியுங்கள். நீங்கள் உற்சாகம் அடைவீர்கள். வாழ்வில் முன்னேற ஒரு திட்டத்தை வரையுங்கள். "முக்கியமான இருபது ஆன்மீகக் கட்டளைகள்"; "பொன்னான நாற்பது போதனைகளைப் பின்பற்றுங்கள்." "வாழ்வில் வெற்றி பெறவும், மெய்யுணர்வு பெறவும் நிச்சயமான வழிகள்" என்ற என் நூலைப் படியுங்கள். ஆன்மீகப் பயிற்சிகளை

அன்றாடம் வழுவாமல் உறுதியாகச் செய்து வாருங்கள். சாதனைப் பயிற்சிகளை உற்சாகத்தோடும் ஊக்கத்தோடும் செய்யுங்கள். நைஷ்டிக பிரம்மச்சாரியாக ஆகுக. ஆன்மீகப் பயிற்சிகளை உறுதியாகவும், திட்டமிட்டபடியும், செய்யுங்கள். உங்களின் பழைய, உண்மை நிலையாகிய பிரம்மானந்தப் பெருமையைப் பெற்று அதில் பொலிவுடன் நிலைத்து விளங்குங்கள். ஜீவன் முக்தராக ஆகுக. "நீவிர் அமரத்துவக் குழந்தைகள்" என்பதை மறவாதீர்.

அன்புக் குழந்தாய்! அமரத்துவ ஆத்மாவே! நீ கந்தல் ஆடை அணிந்திருந்தாலும், குடிக்கக் கூழும் இல்லா விட்டாலும், துயரங்களில் சிக்கிச் சீரழிந்தாலும், தைரியமாக இரு; மகிழ்ச்சியாக இரு; அடிப்படை இயல்பு சத்து, சித்து, ஆனந்தம்; பிரம்ம உண்மை, பிரம்ம ஞானம், பிரம்மானந்தம் என்றும் கூறுவர். புறச் சட்டையாகிய அழியக் கூடிய இந்தப் பௌதிக கோசம், காற்றடைத்த பை, பொய்த் தோற்றம் உள்ள, மாயையின் காரியம். புன்னகை செய். சீழ்க்கை ஒலியை எழுப்பு. வாய்விட்டுச் சிரி. குதித்து விளையாடு, மகிழ்ச்சியும் களிப்பும் மிக்கு நாட்டியம் ஆடு. 'ஓம், ஓம், ஓம்' என்றும், 'ராம், ராம், ராம்', என்றும், "ஷியாம், ஷியாம், ஷியாம்", என்றும், சிவோஹம், சிவோஹம், சிவோஹம்", என்றும், "சோஹம், சோஹம், சோஹம்", என்றும் பாடி மகிழ். சதை உடம்பாகிய இந்தச் சிறையிலிருந்து புறப்பட்டு வெளியே வா. செத்துப் போகும் இந்த உடம்பு அல்ல, நீ. அமரத்துவ ஆத்மா நீ. பால்வேறுபாடு அற்ற ஆத்மா, நீ. அரசர்கெட்கெல்லாம் அரசரும், சக்கரவர்த்தி கட்கெல்லாம் சக்கரவர்த்தியும், உபநிடதங்கள் புகழும் பிரம்மமும், உன் இதய குகையின் உள் அறைகளில் உறைபவரும் ஆகிய பரமாத்மாவின் குழந்தை, நீ, இவ்வாறு செயற்படு.

இவ்வாறு உணர்ச்சி பெறு. இந்த வினாடியே உன் பிறப்புரிமையைக் கேட்டு உரிமைக் குரல் கொடு. உணர்ந்து கொள். உறுதி கொள். புரிந்து கொள். தெளிவு பெறு; நாளையோ அல்லது மறுநாளையோ என்றிராதே; இப்போதே, இதே வினாடியே, செயற்படு. "தத்துவம் அசி", அன்பின் செல்வ! "நீ அமரத்துவ ஆத்மா".

கேளாய், தம்பி! உன் பிறப்புரிமை, தைரியமே தவிர, அச்சம் அன்று; உன் பரம்பரைச் சொத்து, அமைதியே தவிர, அமைதியற்ற கொந்தளிப்பு அன்று; அமரத்துவமே தவிர அழிவு அன்று; வலிமையே தவிரப் பலவீனம் அன்று; உடல் நலமே தவிர உடற் பிணியன்று; இன்பமே தவிர துன்பம் அன்று; அறிவே தவிர அறியாமை அன்று.

உன் தலைவிதியும் செல்வநிலையும் ஆகிய மாளிகையைத் திட்டமிட்டுக் கட்டுபவன் நீயேதான். உன் விதியின் தலைவன் நீயே தான். நீ ஆக்கவும் வல்லவன். அழிக்கவும் வல்லவன். ஒழுங்கான சிந்தனை, நேர்மையான உணர்வு, சீரான செயல் ஆகியவற்றால் பிரம்மபதத்தை நீ எட்ட முடியும். ஆரோக்கியமற்ற பழைய பழக்கங்களை மனோபலத்தால் நீ முறியடிக்க முடியும். உன் இயல்பான குணத்தை நீ மாற்றிக் கொள்ள முடியும். நலம் மிக்க நல்லொழுக்கத்தை நீ படைத்துக் கொள்ள முடியும். உன் ஆன்மீகச் சக்தியால் இந்த உலகத்தை முழுமையாக இடம் பெயரச் செய்யலாம். அத்தகைய வலிமையைப் பெறும் வகையில் தவறான உன் பழைய சம்ஸ்காரங்களையும், களங்கம் மிகுந்த ஆசைகளையும், பாவ எண்ணங்களையும் அழித்து ஒழித்துவிட வேண்டும். அதைச் செய்ய உன்னால் முடியும். தெய்வீக உயர்நிலைக்கு மற்றவர்களையும் உயர்த்த உன்னால் முடியும்.

இயற்கையின சக்தியை உன் ஆணைக்கு அடங்கச் செய்ய உன்னால் முடியும். ஐம்பெரும் பூதங்களின் மீதும் நீ உன் ஆணையைச் செலுத்த முடியும்.

உன்னையே நீ நம்பு. வேறு யாரையும் நம்பாதே. எந்தக் கொள்கையின் மீதும் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டாம். ஆன்மாவின் அந்தரங்கக் குரலைக் கேள். தூய மனச் சான்றின் தூண்டுதல்களைக் கேள். அடிமையாக இராதே. உன் சுதந்திரத்தை விற்றுவிடாதே. நீ அமரத்துவ ஆத்மா. தாழ்வு மனப்பான்மையை அழித்துவிடு. ஆற்றலையும் துணிச்சலையும் சக்தியையும் உன் உள்ளத்தின் உள்ளிருந்து வரவழைத்துக் கொள். பந்தம் அற்று இரு. மூட நம்பிக்கை கொள்ளாதே. கவனமாகப் பகுத்தறிந்து ஆராய்ந்து தெளிந்த பிறகே எதையும் ஏற்றுக் கொள். கொந்தளிக்கும், அலைபாயும் உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் கொடுத்து இணங்கிவிட வேண்டாம். அவற்றை அடக்கு. பொறுமையை இழக்காதே. மனத்தை விரிவுபடுத்து. உன் உள்ளத்தின் உள்ளே பரப்பு மிகுந்த, எல்லையற்ற அறிவு, ஆற்றல்களின் வெடிமருந்துக் கிடங்கு உள்ளது. அதற்கு நெருப்பை வைக்க வேண்டும். அவ்வளவு தான். அதன் பிறகு, ஆன்ம இரகசியங்கள் யாவும் உனக்குப் பளிச்சென்று வெளிச்சமாகி விடும். ஆன்மஞானம் ஆகிய ஒளியினால் அறியாமையாகிய இருள் வெருண்டோடி மறைந்துவிடும். ஞான மாளிகையின் வளாகத்தில் உள்ள வாயிற் கதவுகள் எல்லாவற்றையும் திறக்கக்கூடிய ஒரே சாவி, இடையறாத ஆன்ம தியானமே ஆகும். வேதாந்த சாரத்தைச் சில வரிகளில் இங்கு நான் கூறியுள்ளேன். வேதாந்த அமிர்தத்தைச் சுவைத்து, அமரத்துவத்தையும், நிலைத்த பேரின்பத்தையும், அழியாத ஆனந்தக் களிப்பையும் அடைக. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் இதுவே. உயிர் வாழ்வதன் நோக்கமும் இலக்கும் இதுவே. வாழ்வின் மிக உயர்ந்த இந்த இலட்சியத்தை

அடைவதற்கான பக்குவத்தைத் தரவல்லவை, கர்ம யோகமும் உபாசனையும் ஆகும்.

பற்றற்று வாழவும், மனத்தைப் படிப்படியாகக் கட்டுப்படுத்தவும் முயற்சி செய்க. வேதனைகள், நோய்கள், தொந்தரவுகள், தொல்லைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டிருப்பவர் யாருமே இல்லை. நீ உன் சொரூபமாகிய, இன்ப உருவாகிய ஆத்மாவைத் தான் நம்பி இருக்க வேண்டும். அதுதான் இந்த வாழ்க்கைக்கு மூலமும் ஆதாரமும் ஆகும். உன்னுடைய தெய்வீக இயல்பை நீ நினைவூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கைத் தொல்லைகளைச் சந்திக்கும் உள்முக வலிமையை, நீ அப்போது தான் பெற முடியும். அப்போது தான் நீ சமநிலை மனப்பான்மையைப் பெறுவாய். புறத்தே இருந்து வருகின்ற வருத்தங்களின் தாக்குதல்களாலும், இனிமையற்ற, இணக்கமற்ற அதிர்வுகளாலும் நீ பாதிக்கப்படமாட்டாய். காலையில் ஒழுங்கு தவறாமல் செய்யும் தியானம், உனக்குப் புதிய வலிமையையும், உள்முக வாழ்வையும், நிலைத்த களிப்பையும், அழியாத இன்பத்தையும் தரும். புயல் வீசும் பாதகமான சூழ்நிலைகள் உனக்கு இருந்தாலும், இதை விடாது பயிற்சி செய்க. இதை உணர்ந்து தெளிவு பெறுக. படிப்படியாக நீ ஆன்மீக வளர்ச்சியைப் பெறுவாய், முடிவில் நீ மெய்யுணர்வைப் பெறுவாய்.

இப்போதுள்ள உன் துன்ப அனுபவம், உன் கருமத்தின் பரிபக்குவ நிலையாகும். நீ இறைவனை மிக மிக அதிகமாக நினைக்கவும், உன் இதயத்தில் இரக்கம் சுரக்கவும், உனக்கு வலிவூட்டவும், சகிப்புத் தன்மையை நீ வளர்த்துக் கொள்ளவும் அது வந்துள்ளது. ***துன்பங்கள் வந்தால் தான் பகவானை நினைக்கமுடியும். ஆதலால்***

தனக்கு எப்போதும் துன்பங்களையே தருமாறு குந்திதேவி பகவானிடம் விண்ணப்பம் செய்து கொண்டாள். மிகுந்த அளவிலும், மேன்மேலும் துயரங்கள் நேர நேரப் பக்தர்கள் பெருமகிழ்ச்சியை அடைகிறார்கள். நோய், வேதனை, தேள், பாம்பு, விபத்துக்கள் முதலியனயாவும், இறைவனிடத்திலிருந்து வரும் தூதுவர்களேயாம். புன்னகை பூத்த முகத்துடன் பக்தன் அவர்களை வரவேற்கிறான். அவன் ஒருபோதும் மனக்குறையுடன் முனகுவதில்லை. "**ஆண்டவா! நான் உன் அடிமை. நீ எது செய்தாலும் அது என் நன்மையைக் கருதியே செய்கின்றாய்;**" என்று அவன் மீண்டும் மீண்டும் கூறுகிறான்.

அன்புக் குழந்தாய்! அப்போது, அழுது புலம்பவும் துயர்ப்படவும் இடம் எங்கே உள்ளது? ஆண்டவனுக்கு நீ இனியவன் அல்லவா? அதனால் தான் இறைவன் உனக்குத் தொல்லைகளைத் தருகின்றான். இறைவன் யாரையாவது தன்னிடம் சேர்த்துக் கொள்ள விரும்பினால், அவரிடம் உள்ள செல்வங்கள் எல்லாவற்றையும் கவர்ந்து கொள்கிறான். அவருடைய நெருங்கிய உற்றார், உறவினர்களை அகற்றிவிடுகிறான். அவருடைய இன்பமையங்கள் எல்லாவற்றையும் அழித்துவிடுகிறான்; எனவே, அவனுடைய கமலபாதங்களில் அவருடைய மனம் முழுமையாக நிலைத்து நிற்கிறது. புன்னகை பூத்த முகத்துடன் எதையும் எதிர்கொள். இறைவனுடைய மர்மமான வழிகளைப் புரிந்து கொள். ஒவ்வொரு முகத்திலும், ஒவ்வொரு பொருளிலும் இறைவனைக் காண்பாயாக; கண்ணால் அன்று, மனத்தால் காண்பாயாக. ஓரளவு தூரத்திற்குள் இருக்கும்போது, உடல்ரீதியாக நாம் நெருங்கி இருக்கிறோம். மனத்தில் நாம் ஒன்றாக வாழ்வோமாக. ரா்தையும் கோபியரும் தனக்காக

மிகவும் ஏங்க வேண்டும் என்று கருதியே கண்ணன் சுரேலென்று தன்னை மறைத்து ஒளிந்து கொள்ளுகிறான். ராதையைப் போலப் பிரேம கீதம் பாடுக. கண்ணனைக் காணவேண்டும் என்று ஏங்கிய கோபியரைப் போல ஏங்குக. கண்ணனுடைய கருணை தானாகவே சுரக்கின்றது. கண்ணன் உன் அமர நண்பன். அவன் தேவகிக்குக் களிப்பூட்டும் மைந்தன்; உனக்கு நிச்சயம் ஆறுதல் அளிப்பான்; புல்லாங்குழலை ஏந்திய அவனை மறக்க வேண்டாம்.

கருணையின் நிறைகடலாக உள்ள இறைவன் உன் இதய அறைகளில் உறைகின்றான். அவன் உனக்கு மிக நெருக்கமாக இருக்கின்றான். அவனை நீ மறந்துவிட்டாய். ஆனால் அவன் எப்போதும் உன்னைக் கண்காணித்துக் காத்து வருகின்றான். தொல்லைகள் யாவும் மறைமுகமாக வரும், அவனுடைய நல்லாசிகளே. அவனுடைய திருவிளையாடல்கள் தடையில்லாமல் நடைபெறுவதற்குத் தக்க வகையில் உன் உடம்பையும், உள்ளத்தையும் அவன் தட்டித் தட்டி உருவாக்குகின்றான். உன்னுடைய தேவைகளை நீயாக நிறைவேற்றிக் கொள்வதைக் காட்டிலும், இன்னும் சிறந்த முறையில், அவனாகவே முன் வந்து நிறைவேற்றுகின்றான் உன் அகந்தை காரணமாகத் தேவையில்லாமல் நீ உன் தோள்களில் தாங்கிக் கொண்டுள்ள சுமைகளைக் கீழே இறக்கி வைத்து விடு. நீயாக ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ள உன் பொறுப்புக்களை விட்டு விடு; சிறிதும் கவலைப்படாமல் சுக நிறைவோடு இரு. இறைவனிடத்தில் முழு நம்பிக்கை வை. அவன் திருவடிகளில் நீயாகவே முன்பின் பாராமல் நிறைவான சரணாகதியை அடைந்துவிடு. அவனை நாடி இப்போது ஓடு, அவன் தன் நீட்டிய கரங்களினால் உன்னைத் தழுவிக் கொள்ளக் காத்துக் கொண்டு

இருக்கின்றான். அவன் உனக்காக எதையும் செய்வான். என்னை நம்பு. என் சொல்லை ஒத்துக் கொள். குழந்தையைப் போல், அவனுக்காக உன் இதயவாசலைத் தடையில்லாமல் அகலமாகத் திறந்து வை. உன் துயரங்கள் எல்லாம் ஒரு முடிவுக்கு வந்து விடும். நேர்மையான பாவனையுடன், ஒரு முறையேனும், "ஆண்டவா! நான் உன் அடிமை. எல்லாம் உன் உடைமை. எல்லாம் உன் இச்சையே!" என்று கூறுக.

பிரிவு என்னும் இடைவெளி இப்போது மறைந்து விடும். துயரங்கள், தொல்லைகள், கவலைகள் எல்லாம் கரைந்து மறைந்து போய்விடும். இறைவனுடன் நீ ஒன்றாகி விடுவாய்.

உலகம் முழுவதும் உன் உடம்பாக உள்ளது என்றும், நீ வாழும் வீடாக உள்ளது என்றும் உணர்வாயாக. மனிதனுக்கும் மனிதனுக்கும் இடையே உள்ள பிரிவினை வேலிகள் எல்லாவற்றையும் அழித்து விடு. உயர்வு மனப்பான்மை, அறியாமையும் மயக்கமும் ஆகும். "*ஈசா வாஸ்யம் இதம் சர்வம்*", அனைத்தையும் உட்படுத்துகின்ற, அனைத்தையும் தழுவிக் கொள்ளுகின்ற விசுவப் பிரேமமை ஆகிய பேரன்பை வளர்த்துக் கொள்க. அனைவரோடும் சேர்ந்து இணைந்து வாழ்க. பிரிந்து விலகியிருப்பது மரணம் ஆகும். சேர்ந்து வாழ்வதே நிலையான இன்ப வாழ்வு. உலகம் முழுவதும் விசுவ பிருந்தாவனமாக உள்ளது. இறைவன் இயங்கும் கோயிலே இந்த உடம்பு என்று உணர்க. நீ வீட்டில் இருந்தாலும் சரி, அலுவலகத்தில் இருந்தாலும் சரி, அல்லது வேறு எங்கிருந்தாலும் சரி, நீ இறைவனுடைய கோயிலில் தான் இருக்கின்றாய் என்பதை அறிக. செய்யும் எந்த ஒரு வேலையும் இறைவனுக்குப் படைக்கும்

நைவேத்தியமே. உயிர் வாழ்வன அனைத்தும் இறைவனுடைய திருமேனிகள் என்று உணர்க. செய்யும் வேலை ஒவ்வொன்றையும் யோகமாகவும், இறைவனுக்குப் படைக்கும் நைவேத்தியமாகவும் மாற்றி விடுக. நீ வேதாந்தம் பயில்பவனாக இருந்தால், எதைச் செய்தாலும் 'நான் கர்த்தா அல்ல' என்ற பாவனையையும், 'நான் சாட்சி மாத்திரமாக இருக்கின்றேன்' என்ற மனப்பான்மையையும் பெறுக. நீ பக்தி மார்க்கத்தில் செல்பவனாக இருந்தால் 'நான் ஆண்டவன் கையில் ஒரு கருவிதான்" என்ற பாவனையைப் பெறுக. இறைவன் உன் கரங்களால் பணி செய்கின்றான் என்று உணர்க. ஒரே சக்தி தான் அவருடைய கரங்களாலும் பணி செய்கிறது; அனைவருடைய கண்களாலும் காண்கிறது; அனைவருடைய செவிகளாலும் கேட்கிறது என்ற தெளிவு பெறுக. நீ பெரிதும் மாறுபட்ட மனிதன் ஆவாய். பார்வையில் நீ புதிய கோணத்தைப் பெறுவாய். பேரமைதியையும், பேரின்பத்தையும் நீ அனுபவிப்பாய்.

2. சிவானந்த மனோவிஞ்ஞான சாதனைச் சூத்திரங்கள்

வைராக்கியத்தாலும், பயிற்சியாலும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இறைவனிடத்தில் மனத்தை இடையறாது தொடர்ந்து நிலை நிறுத்தும் முயற்சியே பயிற்சியாகும். புலன் இன்பப் பொருள்களின்பால் பற்றுக் கொள்ளாதிருப்பதே, வைராக்கியம்.

"நான் யார்?" என்று வினவு; விசாரணை செய். ஓங்கார மந்திரத்தை மானசீகமாக ஜெபம் செய்; ஆத்மாவைப் பற்றித் தியானம் செய். எண்ணங்கள் யாவும் தாமாகவே மறைந்து போய்விடும். சத்தாகவும்

சித்தாகவும் ஆனந்தமாகவும் உள்ள ஆத்மாவில் நீ அமைதி பெற்று இருப்பாய்.

தனியாக அமர்ந்து, மனத்தின் விருத்திகளைக் கவனி. பராமுகமாக இரு. சாட்சியாக இரு. விருத்திகளுடன் உன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளாதே. மனம் உன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்து விடும்.

விருப்பம் என்னும் விறகை அழித்து விடு; எண்ணம் என்ற நெருப்பு அணைந்து போய்விடும்; சங்கல்பம் என்ற இருள் மறைந்து ஒழியும்போது பிரம்ம ஞானக் கதிரொளி உதயமாகிறது.

இன்ப துன்பங்களையும், அறம் பாவங்களையும் பொருட்படுத்தாமலிருத்தல், நட்பு, கருணை, மனநிறைவு போன்ற தெய்வீக குணங்களை வளர்த்துக் கொள்க. நீ மன அமைதியைப் பெறுவாய்.

கடந்த கால நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி நினைக்க வேண்டாம். எதிர்காலத்தைப் பற்றிய திட்டத்தை எண்ண வேண்டாம்.

கற்பனைக் கோட்டைகளைக் கட்டுவதற்கு மனத்தை அனுமதிக்க வேண்டாம். நிச்சயமாக உள்ள நிகழ்காலத்தை நினைத்து நீ உன் வாழ்க்கையை நடத்து. உன் மனம் விரும்பாத செயலையே செய். உன் மனம் விரும்பும் செயலைச் செய்யாதே.

உன் இச்சைகளை நிறைவேற்ற நீ முயற்சி செய்யாதே. நம்பாதே, எதையும் எதிர்பார்க்க வேண்டாம். நல்ல விருப்பங்களை விரும்புவதன் வாயிலாகத் தீய இச்சைகளை அழித்துவிடு, முக்தி விருப்பம் என்ற ஒரே திடமான விருப்பத்தை விரும்புவதன் வாயிலாக நல்ல விருப்பங்களையும் அழித்துவிடு;

பிராணாயாமப் பயிற்சி, ரஜோ குணத்தையும், தமோ குணத்தையும் அழிக்கிறது; மனத்தையும் அசைவின்றி உறுதி பெறச் செய்கிறது.

சமய நூல்களைப் படிப்பது, தவம், தருமம், துறவிகள், ஞானிகள், அருளாளர்களுடன் கூடிய சத்சங்கம் ஆகியவை தீய சம்ஸ்காரங்களை அக்கு வேறு ஆணி வேறு ஆகப் பிரித்துப் பழுது பார்த்துத் திருத்தி நல்லவையாக மாற்றி, மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான சீரான, நீண்ட பாதையை வகுக்கப் பெரிதும் உதவி புரியும்.

விரும்பிய மந்திரத்தை ஜெபம் செய்து, உபாசனை செய்துவந்தால் மனத்தில் உள்ள மலங்கள் அழியும்; மனம் உள்முகமாகச் செல்லும்; வைராக்கியம் ஊக்கம் பெறும்; மனம் ஒருமுகப்படுவதில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்; முடிவில் மன அடக்கம் நிறை நிலைமையப் பெறும்.

"கலெள கேசவ கீர்த்தனாஜி". இந்தக் கலியுகத்தில், மனத்தை அடக்குவதற்கும், மோட்சத்தை அடைவதற்கும் உள்ள மிகச் சுலபமான வழி, கீர்த்தனைகளைப் பாடி இறைவனுடைய திருநாமங்களை உச்சரிப்பதேயாகும்.

உணவு, மனத்தின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. பால், பழங்கள் முதலிய சாத்வீக உணவு, மனத்தை அமைதி பெறச் செய்கிறது. புலால், மது முதலிய ரஜோகுண உணவு மனத்தைக் கிளர்ச்சி பெறச் செய்கிறது. சாத்வீக உணவை உண்க. மிதமாக உண்க.

புதிய நல்ல பழக்கங்களில் நிலைத்து நிற்பதன் மூலம் பழைய, தீய பழக்கங்களை அழித்து விடு.

உயர்நிலை சாத்வீக மனத்தின் மூலம், உணர்வுகளைத் தூண்டும் கீழ் நிலை மனத்தை அடக்கு.

ஆத்ம பாவனையுடன் தொடர்ந்து இடையறாது செய்துவரும் தன்னலமற்ற சேவை, மனத்தை அடக்கவும், அதை தூய்மைப்படுத்தவும் பெரிதும் பயன்படும்.

மனத்துடன் சச்சரவு செய்யாதே; போராடாதே. மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதிலும், தியானம் செய்வதிலும் ஒழுங்காக இரு; ஒரு நாளும் தவறாதே. அமைதி, மகிழ்ச்சி, இன்பம், அமரத்துவம் ஆகியவை என்றென்றும் உன்னிடம் குடிகொண்டு இருப்பனவாகுக.

3. சிவானந்த ஹடயோக சாதனை சூத்திரங்கள்

1. இப்போது ஹடயோகத்தைப் பற்றி ஓர் ஆய்வு.
2. ஹடயோகம் என்பது உடம்பு, மூச்சு ஆகியவற்றைப் பற்றியதாகும்.
3. ஹடயோகி, பிராணாயாமத்தின் மூலம் நாடிகளைச் சுத்தி செய்கிறார்.
4. அவர் ஷட்கிரியைகளின் மூலம் உடம்பைத் தூய்மைப்படுத்துகிறார்.
5. அவர் திராடகம் செய்து பார்வையை நிலைப் படுத்துகிறார்.
6. அவர் ஆசனங்களையும், பிராணாயாமங்களையும், பந்தங்களையும், முத்திரைகளையும் பயிற்சி செய்கிறார்.
7. அவர் பிராணனையும் அபானனையும் ஒன்று சேர்க்கிறார்.
8. இத்தகைய பயிற்சிகளால் அவர் குண்டலினி சக்தியை விழித்தெழச் செய்கிறார்.
9. பிறகு அவர் அதனை ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்களின் வழியாகச் சகஸ்ராரத்திற்கு எடுத்துச் செல்கிறார்.

10. அவர் சக்கரங்களின் மீது மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துகிறார்.
11. அவர் சகஸ்ராரத்தில் குண்டலினி சக்தியைச் சதாசிவப் பெருமானுடன் இணைக்கிறார்.
12. அவர் அமிர்தத்தைப் பருகி அமரத்துவத்தை அடைகிறார்.
13. ஹடயோகி காயசித்தியைப் பெறுகிறார்.
14. ஹடயோகம் முடியும் இடத்தில் ராஜயோகம் தொடங்குகிறது.

4. சிவானந்த கர்மயோக சாதனை சூத்திரங்கள்

1. இப்போது கர்மயோக சாதனையைப் பற்றி ஓர் ஆய்வு.
2. கர்மயோக சாதனை இதயத்தைச் சுத்தி செய்கிறது.
3. அது ஞானத்தைப் பெறத் துணைக் கருவியாகும்.
4. சித்த சுத்தியின்றி ஞானத்தைப் பெற முடியாது.
5. கர்ம யோக சாதனை அன்பையும், இரக்கத்தையும் வளர்கிறது.
6. கர்மயோகம் பரந்த மனப்பான்மையை உருவாக்குகிறது.
7. 'நான்', 'எனது' என்ற பாவனைகளைத் தவிர்த்துவிடு.
8. இணக்கமாக நடத்தல், சகிப்புத் தன்மை, தைரியம் ஆகிய பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்.
9. சினத்தை அடக்கு.
10. உயர்வு மனப்பான்மையையும், தன்னலத்தையும் அழித்துவிடு.
11. பணிவாக இரு; மென்மையாக இரு; இனிமையாக இரு.

12. அளந்து பேசு.
13. உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் இரு.
14. பலன்களை எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.
15. பலன்களை இறைவனுக்கு ஒப்படைத்து விடு.
16. இறைவனுடைய கரங்களில் ஒரு கருவியாக இரு.
17. உடல், மனம், செல்வங்களை இறைவனுக்குத் தத்தம் செய்துவிடு.
18. சமத்துவ நோக்கையும், சமநிலை மனப்பான்மையையும் பெறுவாயாக.
19. காணும் உருவங்கள் எல்லாம் இறைவனுடைய திருமேனிகள் என்று உணர்க.
20. இறைவனுக்கு மட்டுமே நீ சேவை செய்வதாக உணர்க.
21. பெற்றோர்க்கும், ஏழைகட்கும், நோய் வாய்ப்பட்டோருக்கும் சேவை செய்க.
22. தாய்நாட்டுக்குச் சேவை செய்க.

5. சிவானந்த பக்தி யோக சாதன சூத்திரங்கள்

1. இப்போது பக்தி சாதனத்தைப் பற்றி ஓர் ஆய்வு.
2. இறைவனை அடைவதற்கு உரிய நெறி, பக்தி சாதனம்.
3. பக்தியின் ஒன்பது வகைகளை வளர்த்துக் கொள்க.
4. ஐவகைப் பாவனைகளைத் தழைக்கச் செய்க.
5. அருள் ஞானியர்க்குப் பணிவிடை செய்க.
6. குருவினிடம் பக்தி சிரத்தையோடு இரு.
7. அசைக்க முடியாத, தீவிரமான நம்பிக்கை கொள்க.
8. பாகவதம், இராமாயணங்களைப் படி.

9. இறைவனுடைய திருவிளையாடல்களையும், பெருமையையும் கேள்.
10. எல்லா இடங்களிலும் தெய்வீக சான்னித்தியம் இருப்பதை உணர்க.
11. இறைவனிடம் நீயாகவே, மனக்குறைவுபடாமல், தாராளமாக, முழுமையாகச் சரணாகதி அடைவாயாக.
12. எந்நேரமும் இறைவனுடைய திருநாமங்களை உச்சரிப்பாயாக.
13. எம்பெருமானுடைய புகழ்களையும் கீர்த்தனங்களையும் பாடுக.
14. பக்தி சாதனத்தின் கனி, ஞானம்.
15. பரபக்தியும் ஞானமும் ஒன்றே.

6. சிவானந்த யோக சாதன சூத்திரங்கள்

1. இப்போது யோக சாதனம் பற்றி ஓர் ஆய்வு.
2. யோக சாதனத்தின் விளைவு, இறைவனுடன் ஐக்கியமாவது.
3. குருவினிடம் யோகம் பயில்க.
4. அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியங்களைப் பயிற்சி செய்க.
5. கருணை, பணிவு, பொறுமைகளை வளர்த்துக் கொள்க.
6. சுலபமான, வசதியான, உறுதியான ஆசனத்தில் இரு.
7. மூச்சினைச் சீராக இயங்கச் செய்து பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துக.
8. மனம் அடிக்கடி மாறுதல்களை அடையும் இயல்பை உடையது. மாறாமல் ஒரே நிலையில் நிற்குமாறு அதை அடக்க வேண்டும்.

9. செயற்பாடுகளின் பலன்களை இறைவனுக்கு ஒப்படைத்து விடுக.
10. பால் பழங்களுடன் லகுவான உணவை உண்க.
11. தாரணை, தியானம், சமாதிகளைப் பயிற்சி செய்க.
12. சித்திகள், யோக நெறியில் தடைகள், அவற்றை வெறுத்து ஒதுக்குக.
13. ஆரம்ப சமாதி நிலையை முதலில் பழகு.
14. அசம்ப்ரக்ஞாத சமாதியில் நுழைக.

7. சிவானந்த வேதாந்த சாதன சூத்திரங்கள்

1. இப்போது பிரம்மத்தைப் பற்றி ஓர் ஆய்வு.
2. பிரம்மமே இவ்வுலகத்திற்கு மூலகாரணம், நிமித்த காரணம்.
3. பிரம்மம் எல்லையற்றது; நித்தியமானது; மாறுதலற்றது.
4. உண்மையை மறைப்பது, மாயை.
5. ஆன்மாவை மறைப்பது, அவித்தை.
6. துன்பங்கள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் நீங்குவதும், நித்திய இன்பத்தை அடைவதும், மோட்சம் ஆகும்.
7. ஞானம் ஒன்று தான் மோட்சத்தைத் தர முடியும்.
8. நான்கு சாதனங்கள், ஞானம் பெறத் துணைக் கருவிகள்.
9. சிரவணம், மனனம், நிதித்தியாசனங்களின் மூலம் ஞானம் மலர்கிறது.
10. பிரம்மாகார விருத்தி அவித்தையை அழிக்கிறது.
11. "நான் பிரம்மம்" என்று தியானம் செய்க. இது அகங்கார உபாசனை.

12. ஜீவன்முக்தன் எப்போதும் இன்புற்றிருக்கிறான், சமத்துவ நோக்கு அவனுக்கு உள்ளது.

13. ஜீவன் முக்தன், பிராரப்த வினையை அனுபவித்துத் தான் தீரவேண்டும்.

14. அவனுடைய பிராணன்கள் பிரம்மத்தில் லயித்து விடுகின்றன. அவன் இயங்குவதில்லை.

8. பூரணமான சாதனை

மனித உருவின் பூர்ணமான வளர்ச்சி

கீதையில் பகவானே அறிவித்துள்ள உண்மை; தெய்வீக நிலையை அடைவதற்கு இரண்டு நெறிகள் உள்ளன. தம் கருத்தின்படி அவற்றுள் ஒன்று உயர்ந்தது, அதுவே கர்மயோகம். கர்மயோகம், ஞானயோகத் திலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டதன்று; ஏனெனில், ஞானயோகம், கர்மயோகத்தில் அடங்கியுள்ளது. எனவே தேர்ந்து கொள்ள வேண்டியது, ஒன்று. செயல்களைத் துறப்பது அல்லது பகவானே வரையறுத்துள்ள கொள்கைகளின்படி, அதாவது, அகந்தையற்றுப் பற்றற்று, விருப்பமற்று அச்செயல்களைச் சீராக நிறைவேற்றுவது.

செயற்பாடு தான் படைப்பின் உயிர் மூச்சு. தோற்றத்திற்கு வராத அருவநிலையில் உள்ள ஆரம்ப காலச் செயற்பாட்டின் விளைவாகவே, அரிய காட்சிகளின் தோற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. இவ்வளர்ச்சியின் எதிரிடையான செயல்முறை, மீண்டும் தோற்றத்திற்கு வராத அருவமாகிய தெய்வீக நிலைக்குத் திரும்புவதே யாகும். ஆதலின் இது கூடச் செயற்பாட்டினால் தான் நிறைவேற வேண்டியுள்ளது. படைப்புக்கு அப்பாற்பட்ட நிலைக்குத் தானாகவே சென்றுதான், செயற்பாடு, செயலற்ற நிலைக்கு வர வேண்டியுள்ளது. காண்பதற்கும்

செயல் செய்வதற்கும் உரிய புறக் கரணங்களின் மீது பலவந்தமாகத் திணிக்கப்படும் கட்டுப்பாடு, மனிதனின் இயல்பான மனச்சார்புகள், தெய்வீக நிலைக்கு உயர்வதற்குப் பதிலாக, அவை போலியாக அடக்கி வைக்கப்படும் நிலையாக முடியும். குறிக்கோளை அடைவதற்குக் கர்மயோகத்தைப் பின்பற்றுமாறு ஜனகரையும் ஏனைய ஞானியரையும் தூண்டியது, இந்த ஞானமேயாகும்.

மெய்யுணர்வைப் பெறுவதற்கு முக்கியமாக வேண்டப்படும் முன் தேவை, ஆன்மாவின் உள்ளுணர்வு எல்லையற்று விரிவடைவதேயாகும்; அப்படி இருக்கும் போது, ஆன்மாவைப் பஞ்ச கோசங்களுக்குள் சிறைப் படுத்தியிருக்கும் ஆணவம், அழிக்கப்பட்டாக வேண்டும். தேர்ந்தெடுக்கும் படைக்கலம் எதுவாயினும் சரி, அது சென்று அழிக்கும் இலக்கு, ஆணவமாக இருத்தல் வேண்டும். விவேகத்தைப் பயன்படுத்துவதாகிய ஒன்றி னால் மாத்திரமே, ஆணவம் முற்றிலும் அழிக்கப் படுகிறது. இதுவே யோகத்தின் அடிப்படை என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

ஆணவம் என்பது இறுகப் பிணித்திருக்கும் விலங்கு; அது உடைத்தெறியப்படும் போது, யோகி, என்றென்றும் சலனமின்றி இருக்கும் ஆத்மாவைக் காண்கிறான்; அது புறம்பே நிகழும் செயற்பாடுகளால் பாதிக்கப் படுவதில்லை; அது நித்திய சாட்சியாக உள்ளது; அது எதையும் செய்வதும் இல்லை, எதையும் அனுபவிப்பதும் இல்லை. செயல்கள், பிரகிருதி வட்டாரத்தை அல்லது இயற்கையில் மாறிக் கொண்டே இருக்கும் கொள்கை களைச் சேர்ந்தவை; அவை, நித்திய புருடஷனாகிய ஆன்மாவைச் சேர்ந்தவை அல்ல. குணங்களுக்கும்

அவற்றின் சேர்க்கைக்கும் உரியவை, ஆறு நிலைகள்; எல்லாவற்றையும் கடந்து, என்றென்றும் வேறுபடாமல், அமைதியாக இருக்கும் ஆத்மாவுக்கு, அவை உரியவை அன்று.

யோகியினிடத்திலிருந்து சக்தி வாய்ந்த செயல்கள் தோன்றுகின்றன; ஆனால் உள்முகமாக அவர் மிகவும் அமைதியாகவே எந்நேரமும் இருக்கின்றார். பொது நன்மை கருதி அவர் மேற்கொள்ளும் இமாலயப் பணிகள், அமைதியாக அவர் இருக்கும் நிலையிலிருந்து அவரை மயிரிழை அளவு கூட அசைப்பதில்லை. அசுரத்தனமான பெரிய பெரிய முயற்சிகள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்தாலும் கூட அவற்றின் பலன், அவருடைய ஆன்மாவின் ஆசை என்னும் சட்டையின் மடிப்பில் கூட ஒட்டுவதில்லை; ஏனெனில் அவர் அந்த ஆசை என்னும் சட்டையையே எரித்து விட்டவர் ஆவார். கருமபலன்களே சம்சார முடிச்சுகளாக அமைகின்றன; ஆனால் அவை யோகியை அணுகத் துணிவதில்லை; ஏனெனில், அவர் ஆணவம் என்னும் நடைபாதையை அகற்றி ஒழித்துவிட்டார்.

கர்மமும் ஞானமும் சேர்ந்த இந்த தொகுப்பினுள்ளே பக்தியும் கூடத் தூக்கி எறியப்படுகிறது. மனிதனை உருவாக்குவதில், உணர்ச்சி மிகவும் முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது; அவனுடைய ஞானம் (தலை); கருமம் (கரங்கள்) ஆகியவற்றுக்கு இணையான (குறைந்தபட்ச) இடத்திற்கு அது உரிமை பாராட்டுகிறது. உணர்ச்சி, மனிதனுடைய இதயத்தை இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ளது; அது தன்னுள், உள்ளுணர்வு என்ற விதையை வேலியிட்டு வைத்துள்ளது; அந்த விதை, முளைத்து வேகமாக வளர்ந்து விரிவடையக் கூடியது.

கீதையின்படி, பர பக்தியும், அபர பக்தியும் முன்னேற்றச் செயல்முறையில் தமக்கென ஒப்பற்ற இடத்தைப் பெற்றிருக்கின்றன. அபர பக்தி, பரபக்திக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. பரபக்தி, ஞானத்துடன் ஒன்றுபட்டுள்ளது. உண்மையான பக்தர், தன் உள்ளத்தில் குடி கொண்டுள்ள இறைவன், படைப்பின் ஒவ்வொரு துணுக்கிலும் இருப்பதைக் காண்கிறார். இதயம், எல்லையற்ற உள்ளுணர்வாக விரியும்போது, ஆணவம் என்னும் படலம் மெதுவாகவும், படிப்படியாகவும் மெலிவடைந்து மெலிவடைந்து, முடிவில் முற்றிலும் மறைந்து விடுகிறது; குறிக்கோள் அடையப்படுகிறது.

மனிதனது தன்மை - அவனுடைய முழுமையான இயல்பு இவ்வாறு சீரான வளர்ச்சியைப் பெற்றுத் தெய்வ நிலையை எய்துகின்றது. அவனுடைய தெய்வீக உருவத்தின் பெருமையையோ அல்லது அழகையோ கெடுக்கும் வகையில் எந்தப் பகுதியிலும் வளர்ச்சி குன்றிய நிலை ஏற்படுவதில்லை. உயிரைக் குடிக்கும் பெண் சிங்கம் போன்றது, ஆணவம்; அதற்கு இரையாகும் அபாயம் இனி அவனுக்கு இல்லை; ஏனெனில் அவனுடைய உடம்பின் எந்தப் பகுதியும் ஊறுபடுத்தப்பட முடியாது. உலகியல் இன்பங்களின் பசித்த பார்வைக்கு அவன் உள்ளம் இடம் தந்தால் அவனுக்கு மறுபிறப்பு உண்டாகும், ஆனால் அதற்கான காரணம் அவன் உள்ளத்தில் உள்ள ஒரு மூலையில் கூட அதற்கு இலக்காகும் அபாயம் அவனுக்கு இல்லை; ஏனெனில், அவனுடைய விரிவடைந்த உள்ளுணர்வில் இது போன்ற குறை எதுவும் இல்லை.

தியான யோகப் பயிற்சியும் புறக்கணிக்கப் படவில்லை. காலையும் மாலையும் யோகியினால் தன்னைச் சுற்றிலும் சுற்றிக் கொள்ளப்பட்ட அரணாக அது

உள்ளது; வெளியில் இருந்து தாக்கவரும் படைகள், உள்ளே இருந்து கொண்டே தீங்கு விளைவிக்கும் உட்பகைவர்கள் ஆகியோரிடமிருந்து அவன் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளப் போதுமான படை பலத்துடன் அந்த அரண் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அது தலைமை மின்சார விசையாக உள்ளது. அதைத் தட்டிவிட்டால் சக்தி வாய்ந்த மின்கலத்தை இயக்கி, உயர் அழுத்த மின்சாரமாகிய ஞானத்தை உடம்பெங்கும் உள்ளமெங்கும் பாய்ச்சும், இது நாள் முழுதும் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும்; இந்த மின்சாரம் ஓடும் பாதையில் ஆணவம், ஒரு வேளை குறுக்கிட நேர்ந்தால், அது ஞான மின்சாரத்தால் தாக்குண்டு அழிந்து போய்விடும்.

இவையே பூரண யோகம்

பன்முக வளர்ச்சி

மனிதன் சிந்திக்கிறான்; உணர்கிறான்; விரும்புகிறான். அவன் தன் இதயத்தையும், அறிவையும், கரங்களையும் பக்குவமாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கர்மயோகம், ப்க்தியோகம், ஞானயோகம் ஆகிய மூன்று யோகங்களால் மும்மலங்களையும் நீக்கிக் கொள்ள முடியும். ஒரு யோகத்தை அடிப்படையாகக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற யோகங்களையும் இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது பூரணயோகம் ஆகிறது.

மோட்சப் பிரியன் கூறினான் : "குருதேவரே', தாங்கள் அடிக்கடி பூரண யோகத்தைப் பற்றிப் பேசுகிறீர்கள். இந்த யோகத்திற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் தருகிறீர்கள்; வலியுறுத்துகிறீர்கள். தாங்கள் இந்த யோகத்தை மிகுந்த பக்தி சிரத்தையுடன் பின்பற்றுபவராகக் காணப்படு கிறீர்கள். அருள்கூர்ந்து இந்த யோகத்தைப் பற்றி எனக்கு விளக்கமாகக் கூறுங்கள். இந்த யோகத்தைப் பற்றிய

எல்லா விவரங்களையும் தெரிந்து கொள்ள மிகவும் ஆர்வம் உள்ளவனாக இருக்கிறேன்".

குருதேவர் விடை பகர்ந்தார் :- "பூரணயோகம் மக்களுள் பெரும்பாலோருக்கு ஏற்றது. இது தனிச்சிறப் புள்ள யோகம்.

மனிதன் சிந்திக்கிறான்; உணர்கிறான்; விரும்புகிறான். அவன் முழுமை இயல்புகள் கூடிய ஒன்றாக இருக்கிறான். அவன் மூன்று சக்கரங்கள் உள்ள ஒரு வாகனமாக, அல்லது, ரதமாக இருக்கிறான். அவனிடம் அளவற்ற ஊக்கமும் உணர்ச்சியும் உள்ளன. அவன் பகுத்தறிவுடன் ஆராய்கின்றான்; ஆராயும் முறைகளையும் அறிந்திருக் கின்றான். அவன் விரும்பியதை முடிக்க முனைகின்றான். அவன் தன் இதயத்தையும் அறிவையும், கரங்களையும் பக்குவப்படுத்தி வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் அவன் நிறை நிலையை அடைய முடியும். சாதகர்களில் பலர் ஒரு பக்கம் ஏற்றமும், இன்னொரு பக்கம் தாழ்வும் ஆக உள்ள வளர்ச்சியைப் பெற்றுள்ளனர். அவர்களிடம் பூரண வளர்ச்சி இல்லை.

மூன்று சக்கரங்களும் சீரான ஒழுங்கில் இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் மூன்று சக்கரங்கள் உள்ள வாகனம் இடையூறு இல்லாமல் தடையில்லாமல் செல்ல முடியும். அதைப் போலத் தான், இந்த உடம்பாகிய வாகனமும் உள்ளது; இதயம், அறிவு, கரங்கள் ஆகியவை சமச்சீரான வளர்ச்சியைப் பெற்றால் தான் இணக்கமாக இயங்க முடியும்.

மேலும் மனத்தில் மூன்று களங்கங்கள் ஆகிய குறை பாடுகள் உள்ளன, அவை; மலம் (அழுக்கு), விட்சேபம் (மனத்தில் கொந்தளிப்பு); ஆவரண்ம் (மறைப்பு).

நிஷ்காம கர்மயோகமாகிய தன்னலமற்ற சேவையினால் மலம் நீக்கப்பட வேண்டும். உபாசனை வழிபாடாகிய பக்தி யோகத்தினால் விட்சேபம் நீக்கப்பட

வேண்டும். வேதாந்த நூல்களைப் பயில்வதனாலும், விசாரணை செய்வதனாலும், மெய்யுணர்வினாலும் ஆவரணம் நீக்கப்பட வேண்டும். இது ஞானயோகம்.

எனவே, ஒவ்வொருவரும் ஒரு யோகத்தை அடிப்படை யோகமாகக் கொள்ள வேண்டும். அதனோடு, நிஷ்காம கர்மயோகம், ஹட யோகம், ராஜ யோகம், பக்தி யோகம் முதலியவற்றையும் இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே பூரணயோகம்.

ஆசனம், பிராணாயாமம் ஆகிய சிறிதளவு ஹடயோகத்தைப் பயின்றால் நல்ல உடல் நலத்தைப் பெறலாம். ராஜயோகத்தினால் மனம் உறுதியைப் பெறும். உபாசனையும் கர்மயோகமும் மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்தும்; இதனால் வேதாந்தம் பயில்வதற்கு ஏற்ற தகுதி உண்டாகும். சங்கீர்த்தனம் மன இறுக்கத்தைப் போக்கிப் புத்துணர்ச்சியை ஊட்டும்.

இத்தகைய யோகி பூரண வளர்ச்சியைப் பெறுகிறார். இந்தப் பூரணயோகம், இறைவனைப் பற்றிய மெய்ஞானத்தை விரைவில் ஏற்படுத்தும் துணையாக இருக்கும். உபநிடதங்களும், கீதையும், மற்றும் உள்ள சமயநூல்கள் யாவும், இந்த யோகத்தைப் பற்றிப் பேசுகின்றன. ஆதலால், மோட்சப் பிரியனே, தன்னிகரற்ற இந்த யோகத்தைப் பயிற்சி செய்க; அதன் உதவியால் ஆத்ம ஞானத்தை விரைவில் பெறுக".

